

ほけんだより 9月号

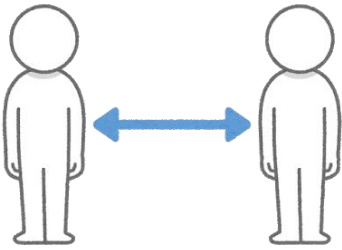
令和2年9月1日 越ヶ浜小学校 保健室

日中はまだまだ暑い日が続きますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じられたり、夜によく耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目は、しんどくなりやすいときでもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

熱中症にならないために「3とる」も心がけよう！

気温が30度をこえる日も出ています。新型コロナウイルス感染症対策のため全員がマスクを着用していますが、暑い中でマスクをつけっぱなしにしていると、熱中症のリスクが高まります。感染予防対策をしつつ、熱中症にもならないようにするために、「3とる」を実践してください。

① 人のきよりをとる



友だちや先生と近づきすぎないよう、十分な距離（1メートル以上）をとりましょう。

② マスクをとる



十分な距離をとった上で、適度にマスクをとりましょう。

③ 水分をとる



こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。



立ちくらみ、めまい、頭が痛い、くらくらする、気持ちが悪い・・・

そんな症状が出たときは、熱中症かも…。すぐに近くにいる先生や友だちに言いましょう。

熱中症にならないために！

新型コロナウイルスに感染しないために！

「抵抗力を高めよう」

抵抗力を高めることが熱中症・新型コロナウイルス感染の防止になります。抵抗力とは、病気などに打ち勝ち、体の健康を守り続ける力を言います。

抵抗力を高めるためには「十分な睡眠」「適度な運動」

「バランスのとれた食事」を心がけることが大切です。



睡眠



バランスのとれた食事



運動

夏休み明けに多い健康トラブルは・・・？

トラブル①

おなかがいたい！



夏休み中の食生活はどうでしたか？冷たいものばかり食べていませんでしたか？

トラブル②

あたまがいたい！



夏休み中の生活リズムのみだれをひきずっていませんか？早ね・早起きができていますか？

トラブル③

けがをした！



体がなまっているのかもしれない。準備運動はしっかりとしましたか？

9月は上記の理由から、保健室に来る人が多くなる傾向があります。まずは早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと、学校のある日の生活リズムを取り戻しましょう。

保護者の方へ

運動会練習が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きます。頭痛を訴えて来室する児童も増えています。熱中症予防のため、下記の内容をご確認の上、ご協力をお願いいたします。

- ① 熱中症予防には規則正しい生活習慣が大切です。夜10時までには就寝、休日にも適度な運動、そしてバランスのとれた食事をよろしく願いたします。
- ② 就寝中にも体の水分は失われてしまいます。起床後、朝ごはんと一緒にコップ1杯の水分を補給して登校するように願いたします。その際、ジュースでの水分補給は熱中症対策にはなりません。
- ③ 登下校時も気温が高く、日差しも強いです。直射日光から頭を守るためにも帽子の着用を願いたします。

保健室より

いよいよ今日から9月です。例年より短い夏休みが終わって、8月末からスタートした2学期。1週間経ちましたが学校のある日の生活には慣れましたか？暑い中での運動会の練習も始まり、この時期は疲れがたまりやすいです。運動会当日を元気に迎えられるように、「早ね・早起き・朝ごはん」、感染症予防のための「手洗い」を心がけましょう。また、練習中少しでも体調が悪いと思ったら、近くの先生や友だちに伝えましょう。無理は禁物です。当日は練習の成果を十分に発揮できることを願っています。