

ほけんだより 9月



No.9 令和5年9月4日 わらびが丘小学校保健室（お家の方と読みましょう）

なが なつやす まいにち あつ つづ げんき す
長かった夏休みもおわりました。毎日、暑い日が続きましたが、元気に過ごせたでしょうか。

9月になっても、まだしばらく暑い日が続く予報で、まだまだ熱中症には注意が必要です。夏休み中、すずしい室内で過ごすことが多く、暑さになれていないと、よけいに熱中症になりやすくなります。熱中症対策を万全にし、体調に気をつけて過ごしましょう。

1 気温や湿度などの情報を知る



きおん しつど ねっちゅうしょう
気温や湿度、熱中症

しすう ねっちゅうしょうけいかい
指数、熱中症警戒アラ-

トなどの情報をチェックしましょう。また、室内の活動では、部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分・塩分補給

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。

こうがくねん ぶかつどう はじ
高学年は部活動も始まります。汗をたくさんかく

かのうせい ばあい
可能性がある場合は、スポ

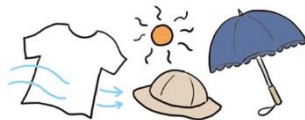
ーツドリンクなどの用意を！



3 服そうをチェック

きゅうしつせい つうきせい たか
吸湿性・通気性の高いものを中心に選びまし

ょう。また、外に出る時はぼうしをかぶるようにしましょう。



5 体調を整える

じゅうぶん きゅうよう
十分な休養・すいみん（早ね早起き）と栄養

のバランスのとれた食事が大切です。



4 体を暑さにならす

なつやす すずしい室内で過ごすことが多かった

人は、軽い運動や入浴で適度

に汗をかくことも大切です。



6 具合が悪い時は早めに対応

「おかしい」と感じたら、すぐに先生や友だちに

知らせましょう。また、すぐに活動をやめ、すずしいところで休みましょう。



もくひょう
9月のほけん目標

よぼう
けがを予防しよう

8日（金）身体測定（3・5年）

11日（月）身体測定（4・6年）

12日（火）身体測定（1・2年）

20日（水）側彎症エックス線（該当者…連絡済）

25日（月）小児生活習慣病予防健診（4年）

9月の

ぎょうじ
ほけん行事

夏休みモードを 切り替え

まずは「早寝」から



夏休み中、つい夜ふかしをしたり、朝起きるのがおそくなったり、食事の時間や回数も不規則になって…など、生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？

夏休みモードは早めに元通りにしたいもの！リズムを立て直すためには、まずは早寝です。早寝ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝ていたい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって起きて、朝ごはんをしっかりとって、学校を中心とした生活に切りかえていきましょう！



夏のつかれをとるためには次のようなことが効果的です！

☆すいみんのリズムを整える ⇒ 夜ふかしのくせがついている人は、早めにリセットを！

☆栄養のあるものをとる ⇒ 暑くて食欲がなくてももしっかり食べよう！

☆ストレスをためない ⇒ 自分なりのリラックス法を試してみよう！



「元気アップカード」で生活リズムを整えましょう！

夏休みモードから早く学校の生活リズムに整え、元気に学校生活を送るようにしましょう。

寝る時間、起きる時間を決めて、明日(5日)から1週間、「元気アップカード」にチャレンジしてもらいます。

毎日の生活をふりかえり、リズムを整え、元気をアップする1週間にしましょう！

ケガをしたら…

まずは自分でできること

高学年は部活動が始まり、夏休みモードからぬけ出せず、つかれがたまっていると思わぬケガをすることもあります。ケガをしたら「すぐ保健室へ！」の前に、自分でできること、してほしいことをぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす