

ほけんだより 9月

川崎市立梶ヶ谷小学校
保健室発行
2025. 9. 8

朝ごはんのすごいパワーを知っていますか？

長い夏休みが終わりました。のんびりしていた生活から心と体を切りかえて、学校生活を元気いっぱいに過ごしましょう。

朝ごはんを食べないと…

- 体温が上がらないので、体も脳も目覚めない。
- 午前中の授業に集中できない。
- 熱中症になる危険性が高まる。



あまり食欲がないときも
バナナやヨーグルト、みそ汁など、
食べられるものを食べよう！



朝ごはんを食べると…

朝ごはんは、給食の時間までのみんなのエネルギー源です。

- 体温が上がり、体も脳も目覚める。
- 腸が自覚め、うんちが出る。
- 午前中の授業に集中できる。
- 熱中症になる危険性が低くなる。



ごはんには水分や塩分が
含まれているから
熱中症予防になるんだね！
しかも集中力も上がるなんて
朝ごはんパワーは最高だ！

朝ごはんを食べて元気をチャージ！

あなたの熱中症リスクは高い？低い？ 次のチェック項目を見て、当てはまるものはありますか？



- よる、あまり眠れなかった
- 朝ごはんを食べしていない
- クーラーの効いた部屋でばかりで過ごしている
- 体温が平熱よりも高い
- かぜをひいているようだ
- おなかが痛い、下痢をしている
- 頭が痛い

1つでも当てはまるものがある人は、熱中症になるリスクが高いです。暑い中で激しい運動をすると熱中症になる危険性があるので、とくに注意しましょう。





保健室へ行く前に

できることはないかな？

おうきゆうてあて 応急手当



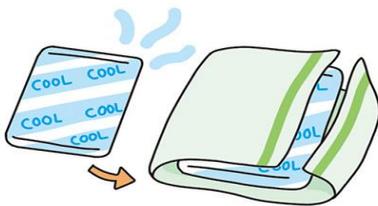
ケガをして

「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

～子どもの笑顔のために～

長い休みが終わり、また学校生活が始まりました。不安や気がかりがあるお子さんもいます。もし、お子さんが「学校に行きたくない…」「今日は休みしたい…」など言い出したときは、ぜひ学校に相談ください。

知人のお子さんの話ですが、一年生の夏休み明けに「学校に行きたくない」と言い出した事があったそうです。「暑い通学路を学校まで一人で歩くのは大変だね。学校まで一緒に歩いてあげようか？」と提案し、お子さんを送ってから仕事に行きました。数か月後に「明日から一人で行く」と言い出したそうです。

知人は当時を振り返り一人で悩む日々が続いたので、大人も一人で悩むより、みんなで話すことが大切だったと、思ったそうです。

大勢の大人たちで子どもを見守れるよう、ご心配ごとがありましたら、いつでもお話を聞かせてもらえると嬉しいです。