

令和6年10月7日
川崎市立長尾小学校
保健室

この時期は衣服で体温調節

寒暖の差に注意

朝、天気予報でその日の気温を確認しよう

日中、暑い日もありますが、朝夕は冷え込む日が多くなってくる時期です。「今日は暑いな…」「夕方になると、ちょっと寒いかも!？」というときは、カーディガンやジャンパーなどのはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です！汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

そろそろ衣替えの時期ですが、一気に夏物と秋・冬物を入れ替えるのではなく、真夏の衣服から片付け、体温調節に役立つ秋・冬物に少しずつ入れ替えていく方法がおすすめです。

毎日、元気に過ごすためにも、自分の「体の声」に耳を傾けましょう。



保健室からのお知らせとお願い

●欠席等の連絡について

季節の変わり目で様々な感染症が流行してきました。欠席等のご連絡の際、「体調不良」とお伝えいただくことがあります。感染症予防の観点や、健康状態把握のためにも、主症状（発熱、頭痛、腹痛、だるさ、解熱後の回復のため等）をお伝えいただくようお願いいたします。

●後期発育測定

10月17日（木） 2・4・6年生
10月18日（金） 1・3・5年生

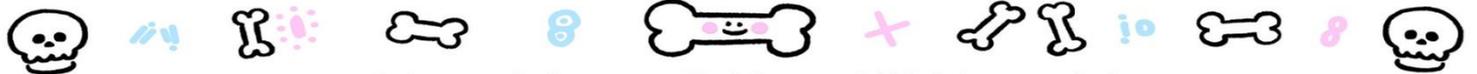
★測定は体育着で行います。

★測定が終わりましたら、『けんこうのきろく』をお返しします。確認をしてサインをしてから学校に提出してください。

●登校許可証について

インフルエンザに関しては今年度も医療ひっ迫回避のため登校許可証の提出は必要ありません。発症5日（発症日を0日として）かつ解熱後2日経過してから出席してください。

溶連菌感染症やマイコプラズマ肺炎などの学校感染症に関しては、医師から登校を見合わせたほうがよいと指示を受けた場合は、登校許可証の提出をしていただくようお願いいたします。



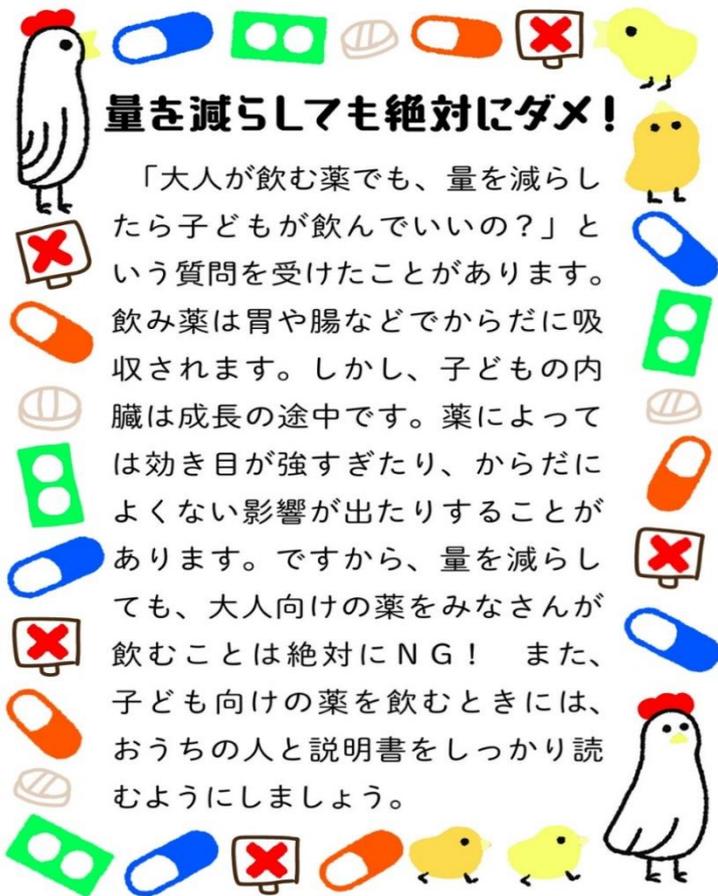
10月8日は「骨と関節の日」

10月8日は「骨と関節の日」です。「十」と「八」を組み合わせると、骨の「骨」の字になること、また、10月8日は「スポーツの日」に近く、骨や関節の健康を考えるのにふさわしい時期であることから、日本整形外科学会が決めました。

皆まん、骨や関節の健康につい

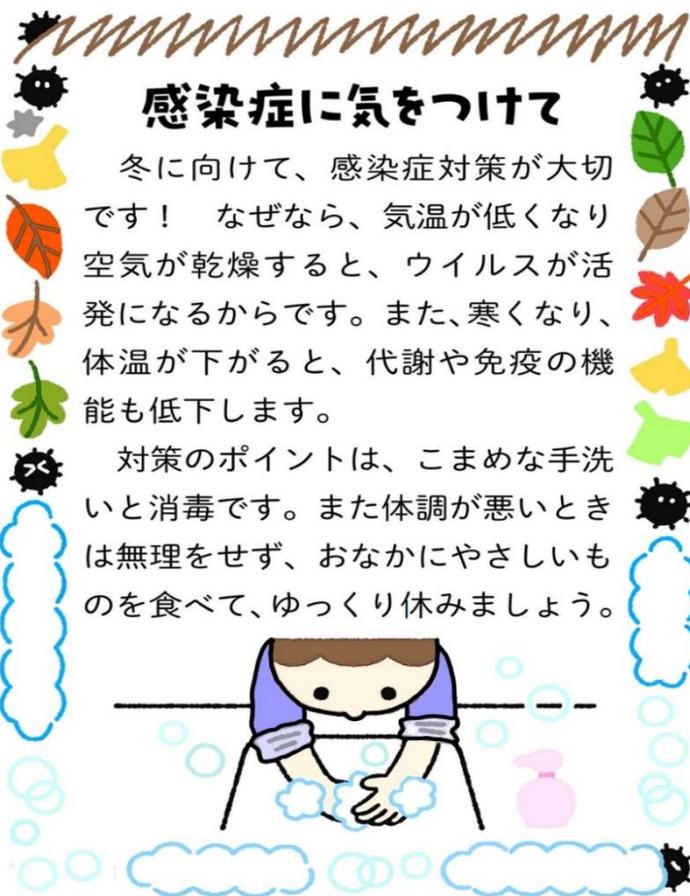
て意識していますか？ 痛みや違和感があるとき、きちんとケアをしていますか？ 体育や遊んでケガをしたとき、レントゲンを撮らないと、骨折かねんまがどうか分からないことがあります。痛みや腫れが続くときは整形外科を受診しましょう。





量を減らしても絶対にダメ!

「大人が飲む薬でも、量を減らしたら子どもが飲んでいいの?」という質問を受けたことがあります。飲み薬は胃や腸などでからだに吸収されます。しかし、子どもの内臓は成長の途中です。薬によっては効き目が強すぎたり、からだによくない影響が出たりすることがあります。ですから、量を減らしても、大人向けの薬をみなさんが飲むことは絶対にNG! また、子ども向けの薬を飲むときには、おうちの人と説明書をしっかり読むようにしましょう。



感染症に気をつけて

冬に向けて、感染症対策が大切です! なぜなら、気温が低くなり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になるからです。また、寒くなり、体温が下がると、代謝や免疫の機能も低下します。

対策のポイントは、こまめな手洗いと消毒です。また体調が悪いときは無理をせず、おなかにやさしいものを食べて、ゆっくり休みましょう。



🌸 熱中症予防の呼びかけをしました【児童保健員会の取り組み】 🌸

5月から9月、週3回、委員会活動として子どもたちが「熱中症の予防」の校内放送をしていました。初めの頃はどうやったらみんなが熱中症にならないように過ごしてもらえると、放送内容を数日かけて一生懸命考えていました。伝える内容も日によって変えて、いろんな角度から注意を呼びかけていました。熱中症の時期の終わりとともに放送は終了しましたが、保健委員会の子どもたちが伝えた予防についての内容が、少しでもみなさんの記憶に残っていると嬉しいです。

2枚の絵を見くらべて

7つのちがいをさがそう!

