

ほけんだより🐾9月

令和8年9月1日(火)
川崎市立菅小学校
保健室

長い夏休みが終わり、また学校に元気な子どもたちの声が戻ってきました。楽しかった休みの反面、夜更かしなどで崩れてしまった生活リズムは、元に戻すのに少し時間がかかることもあります。また、まだまだ暑さが厳しい日が続いています。まずは規則正しい生活を意識して、少しずつ体を学校のリズムに合わせていきましょう。



夏休み明けは、久しぶりの学校生活による緊張や疲れと、残暑による体力の消耗が重なり、熱中症や夏バテが起こりやすい時期でもあります。生活リズムを戻し、毎日元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

1. 「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを戻しましょう！

夏休み中の生活リズムを、少しずつ学校の生活リズムに戻していきましょう。例えば、「夜9時までに布団に入る」「寝る直前はテレビやスマホの画面を見ないようにする」などは取り組みやすいと思います。また、朝ごはんは水分や塩分を補給し、暑さに負けない体づくりや、からだのスイッチをオンにする大切な役割があります。しっかり食べて登校できるよう、お声かけをお願いします。



2. まだまだ続く暑さ！水分補給と帽子の着用を！

- 水筒の持参：登下校や体育のときはもちろん、室内にいるときでも、体からは少しずつ水分が失われています。日々の活動を快適に過ごすためにも、十分な量の水分を持たせていただくと安心です。
- 帽子の着用：直射日光を防ぎ、頭の温度上昇や熱中症のリスクを和らげるためにも登下校や外遊びの際には帽子をかぶるよう促していただければと思います。

久しぶりの学校生活で、緊張や疲れから「朝起きられない」「お腹が痛い」「頭が重い」などのいろいろな症状が出やすくなります。毎朝のお子さんの顔色や食欲などを気にかけて見ていただき、疲れが溜まっている様子があれば無理をさせず、ご家庭でゆっくり休む時間を取っていただければと思います。

《夏の疲れに注意！インフルエンザが増えています》

8月12日に川崎市の健康福祉局よりインフルエンザ流行開始の発表がありました。現在、市内の感染症は、インフルエンザA型が例年よりかなり高いレベルで増加している傾向にあります。日頃の手洗いや手指の消毒、十分な休養を心がけ、体調管理に気をつけましょう。体調が悪い場合には無理をせず、ご自宅での療養や病院受診のご協力をお願いします。学校では引き続き、手洗い、ハンカチ所持の励行に努めてまいりますので、感染拡大防止のご協力をお願いします。

《脱水の危険にご注意ください》

- ✓ 唇が乾いている
- ✓ 口の中や鼻の中が乾いている
- ✓ 舌が白っぽい
- ✓ 尿の量が少なく、色が濃い

まだまだ残暑が続くので、プールや水遊び、エアコンの効いた室内などで過ごす機会も多くなります。しかし、日々の生活や運動の中で知らず知らずのうちに体内の水分は失われていきます。「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分をとることが大切です。ご家庭でもこまめな水分補給と体調チェックを行い、みんなで残暑を元気に乗り切りましょう。

イラスト出典:「健康教室」株式会社東山書房