

ほけんだより

家庭数 R7-9月号

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ あんぜん けんこう す
「夏を安全に健康に過ごそう」

引用：健康教室 東山書房、少年写真新聞社

あつ つづ まだまだ暑さが続きます!!

約1ヶ月間の夏休みを経て、心も体もゆっくりと休めることができたのではないのでしょうか。一方で夜更かしをしてしまい、起床が遅れてしまうなど生活リズムが乱れやすくなることもあります。すると、学校がある日の生活リズムになかなか慣れず、疲れやすかったり、集中力が続かなかったりすることがあります。そんな時こそ「早寝・早起き・朝ごはん」を意識した生活を送り、少しずつ生活習慣を整えていきましょう。

せいかつ こころがま がかう きか
生活や心構え、学校モードに切り替えよう!



はやねはやお
早寝早起きをして、
せいかつしゅうかん ととの
生活習慣を整える



だらだらと過ごさず、
てきど うんどう
適度に運動する



びようき いじょう なつやす
病気や異常は夏休み
あいだ ちりよう
の間に治療しておく



とうこう ふあん しんらい
登校の不安は、信頼
できるおとな そうだん
大人に相談する

ほごしゅ かた 保護者の方へ

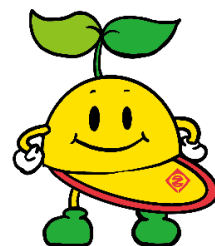
夏休み明けのお子さんの様子はいかがでしょう。夜寝るのが遅い、寝起きが悪い、支度がいつもより遅いなど普段と異なる様子はないでしょうか。生活リズムを整えるには、1週間～10日ほどかかると言われています。お子さんの心や体に負担がかからないように、早めにお子さんへの声かけをお願いいたします。



なつやす ちゅう じどう けんこうじょうたい ◆夏休み中の児童の健康状態について

じゅうよう
重要

夏休み中に学校生活で配慮が必要なけがや病気がなった、学校に知らせておきたい健康状態である、などの場合には連絡帳またはお電話にて、担任か養護教諭までお知らせください。児童の安心・安全な学校生活のため、ご協力をよろしくお願いいたします。



※特に問題のない場合には、ご連絡は不要です。

みやまえだいらしょうがっこう 044-853-0466

◆10月の保健行事について



10月2日(木) 8:55～ 6年生対象 修学旅行前健康診断(内科)

※HP記載の年間行事予定表では10月16日(木)となっていますが、学校事情により変更になりました。ご確認ください。

◆夏休みの生活リズムと習慣をチェックしてみよう!

夏休みは生活リズムやよい習慣が乱れがちになります。自分の健康のためにセルフチェックをしてみましょう。

□いつもの時間に起きている。

□朝ごはんを食べている。

□午前中から、元気に活動している。

□適度に運動している。

□おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。

□冷房の温度設定を意識している(外部との温度差は5℃以下が望ましい)。

□疲れたときは、早めに休む。



全部に☑が入れば、健康的な生活を送れています。当てはまらない項目があっても、それは生活を見直すチャンスです。自分の健康のために、生活を振り返り、改善していきましょう。

◆熱中症に注意しましょう!

8月後半には「処暑」があります。処暑は「暑さが終わる」という意味の言葉ですが、近年では9月下旬までは気温30℃を超える日が続きます。まだまだ油断はできません。

熱中症対策の中で、特に声をかけているのは水分補給です。体調不良で来室した児童の水筒を持ち上げてみると、「全然減っていない…」ということも少なくありません。水分補給のポイントは、こまめに飲む「ちびちび飲み」がおすすめです。これなら「のどが渇いたな」と感じる前に、適切に水分を摂ることができます。30分に1回、小さめのコップ半分くらいの水(75ml)を摂るとよいそうです。また、寝ている間にも汗をかくので、起床時も水分補給をしましょう。

暑さ対策!
冷やして
手のひらを



15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5～10分くらい手をつける

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げることができます。と言われています。



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)