

ほけんだより 9月号

No.8
2024/9/12
真野北小学校
保健室より

2学期が始まり少し経ちました。今年の夏は、毎日のように猛暑が続き、台風などの自然災害も心配されましたが、またみなさんの元気なすがたが見られてうれしいです。

さて、ひさしぶりの学校生活が始まりましたが、疲れがたまったり、体調をくずしたりしていませんか？「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、しっかり体を休めるようにしましょう。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症対策をしながら、2学期も健康に過ごしましょう！

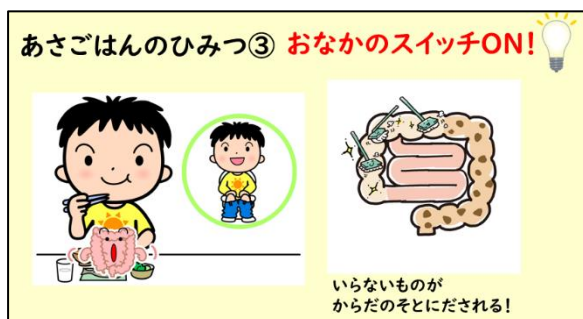
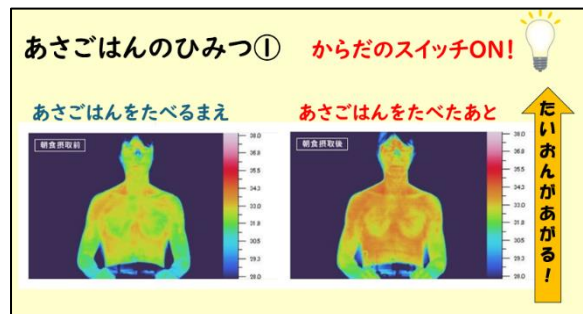


身体測定前の保健指導をふいかえろう！



まいにち 毎日食べよう！

あさ 朝ごはん！



「食べる」水分補給をしよう！

みなさんの1日に必要な水分量は約2リットル。「そんなに飲めない！」と思う人はいませんか？でも、水分は「飲む」だけでなく、「食べる」ことでも取ることができます。ごはんには約60%、パンは30~40%、野菜や果物にも水分はたくさんふくまれています。飲んだ水分は、汗として体の外に出やすいですが、食べた水分は、栄養分と一緒にゆっくり吸収されるので、熱中症予防にもなります。食欲がない時もしっかり食事をとるようにしましょう！

したぎ かつよう
下着を活用しよう！



・汗をすい取り、すばやく乾かし、体をすずしくする。

・肌のべたつきをおさえ、清けつにする。

シャツなどの下着は、なんのために着るか知っていますか？暑い時も寒い時も1年中、大事なはたきをしてれています。



・あたたかい空気を外ににがさない。

・汗をすい取り、体の冷えを防ぐ。

つめがのびているとどうなるかな？

つめがわれて、ケガをしてしまうかも。



人を傷つけてしまうかも。



つめのなかに菌やウイルスがたまりやすい。



おうちの方へ

★感染症対策について★

この夏、世間ではコロナの第11波と言われ、他にもここ数年ではあまりみられなかった感染症(手足口病、マイコプラズマ、ヘルパンギーナ、咽頭結膜熱(プール熱)、感染性胃腸炎、百日咳など)を耳にするようになりました。2学期は、運動会や校外学習など、子どもたちが楽しみにしている行事もたくさん控えています。引き続き、規則正しい生活や、手洗いうがい、換気(エアコン使用時も定期的)に等の基本的な感染症対策をご家庭でも心がけていただき、発熱や体調不良が見られる時には無理をせず、病院受診やご家庭で様子をみていただきますようにご協力をお願いいたします。

★水筒の水分について★

まだまだ暑い日が続いています。運動会の練習等も始まりますので、お子様に必ず水筒を持たせていただきますようお願いいたします。また、途中で足りなくなっている様子を見かけます。ご家庭で水分量が足りているか確認していただき、十分に準備していただきますようお願いいたします。