

# 9月 ほけんだよい

令和6年9月2日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.5

## まだ熱中症には要注意!

夏休みが終わり、再び楽しい学校生活がスタートします。夏休みはとても暑く、エアコンのきいた室内で過ごすことが多かったのではないのでしょうか。9月も厳しい残暑が続くことが予想されていますので、熱中症には十分に気を付けて生活していきましょう。また、夏休み中に、寝る時間が遅くなってしまった等、生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。できるだけ早く、体と心を夏休みモードから学校モードに戻して、元気に生活できるようにしましょう。

### 9月の保健行事



- 4日(水) 体位測定
- 5日(木) 食に関する指導(全学年)
- 6日(金) チャレンジプラン(5・6年生)  
「いのちの教育」
- 27日(金) 給食試食会
- 30日(月) 清潔検査

※6日(金) チャレンジプラン(5・6年生)は、華川小学校に行きます。

## 秋バテに気を付けよう

こんな症状はありませんか?

- 体がだるい    やる気が出ない    食欲がない

当てはまる症状があった人は、秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いそうです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫できるといいですね。

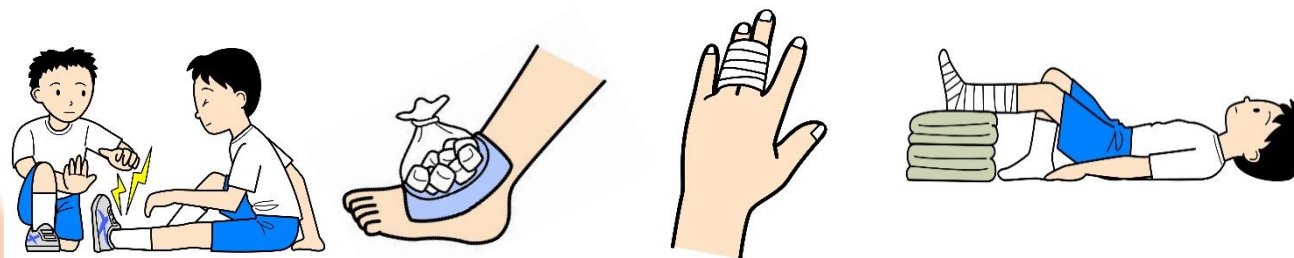
## 9月の保健目標

- ・生活のリズムを整えよう。
- ・けがを防ごう。



打撲や捻挫等のけがをしたときの応急処置に、「RICE」という方法があります。この処置をすると、けがによる腫れや痛みの軽減につながります。

<b>R</b>	Rest 安静	<b>I</b>	Ice 冷やす	<b>C</b>	Compression 圧迫・固定	<b>E</b>	Elevation 挙上
----------	------------	----------	------------	----------	----------------------	----------	-----------------



## 保護者の方へ

- 1学期の定期健康診断後「受診のすすめ」を配付しました。夏休み中に医療機関を受診した人は、「受診報告書」の提出をお願いいたします。
- 9月4日(水)に体位測定を行います。体位測定の終了後、「けんこう手帳」を配付します。体位測定の結果を確認していただき、保護者印をお願いいたします。「けんこう手帳」は学級担任を通じて学校に返却をしてください。

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
9月	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
保護者印						
1月	身長(cm)					
	体重(kg)					
	肥満度(%)					
保護者印						

おこさまの学年の「保護者印」欄に押印をする

肥満度: やせすぎ: -20%以下   標準: -20%~20%  
軽度肥満: 20%~30%   中等度肥満: 30%以上50%   高度肥満: 50%~

「けんこう手帳」4または5ページ

体位測定結果をご確認のうえ  
保護者印の欄に押印

学校に提出

提出切: 9月9日(月)