

# めざそう 元気!

げんき

令和5年9月7日  
中郷第一小学校 保健室  
第5号  
※ お家の人と読みましょう

★今月の保健目標★ ○生活リズムを整えよう。けがの手当てをおぼえよう

9月は夏の疲れが出るときでもあります。朝夕は涼しく感じる日もありますが、日中はまだまだ暑い日が続いています。規則正しい生活を心がけて、体調を崩さないように気をつけてください。

## 生活リズムを整えましょう

### ① 早ね早起きを心がけましょう

十分な睡眠は、体のつかれをとり、成長をうながし、病気を治す力を強くすることにつながります。



### ② 朝ごはんをきちんと食べましょう

朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。



### ③ 朝、家でのトイレタイムをつくろう

朝ごはんを食べると腸のはたらきが活発になり、うんちが出やすくなります。朝、うんちが出ると、すっきりして、おなかの調子が整います。朝のトイレタイムが十分にたれるように、時間に余裕をもって起きましょう。



## 疾病の治療は終わりましたか？

夏休み前に、歯の治療・目やその他の疾病の精密検査のお知らせの用紙を、対象者にお渡ししました。その後、治療や検査のほうは済みませたでしょうか。

もうすでに治療済み・検査済みの場合は、学校に治療済み証を提出してください。まだ受診していない場合は、早く受診することをお勧めします。

## 9月もまだまだ暑い日が続いています。 熱中症に気をつけましょう。

### 【熱中症はこんなときになりやすい】

- 気温が高いとき
- 湿度が高いとき
- 照り返しの強いとき
- 風が弱いとき
- 日差しが強いとき
- 急に暑くなったとき



### 【熱中症のキケン信号】

～症状にはいろいろなものがあります～



大量の汗



ズキンズキン  
する頭痛



めまい・立ちくらみ



吐き気

### 【熱中症を防ぐために】

- 運動や活動をするときは涼しい時間帯を選び、こまめに休憩をとりましょう。
- 十分に水分補給をしましょう。（運動前・運動中・運動後・こまめに）
- 屋外での活動のときは帽子をかぶりましょう。
- 屋内にいても熱中症になるときのがあります。エアコンなどの冷房を上手に使いましょう。



### 【熱中症になってしまったら】

- 涼しいところで足を高くして寝かせ、衣服をゆるめて安静にする。
- 冷たいタオルなどで体を冷やす。
- 水分補給をする。0.9%の食塩水かスポーツドリンクがおすすめです。
- 症状がひどいときは病院を受診しましょう。
- けいれんや運動障害、意識がないなどのときは、救急車を呼びましょう



## 感染症予防と健康観察の継続をお願いします

新型コロナウイルス感染症については、北茨城市でも増加傾向にありますので、ご家庭でも感染症対策にご協力くださいますようお願いいたします。

○換気、手洗い、手指消毒等、基本的な感染症対策の励行をお願いいたします。

○登校前にお子さんの検温と健康観察を行い、リバーへの入力をお願いいたします。

○お子さん本人またはご家族に陽性者がいたりした場合は、必ず学校に連絡をお願いいたします。

