



9月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声もどってきました。みなさんは長いお休みをどのように過ごしましたか？始業式には、笑顔で生き生きと元気に登校する姿にほっと安心しました。

さて、新学期が始まり1週間が経ちましたが、まだまだ猛暑が続く中、みなさん元気に登校できていますか？2学期は校外学習に連合運動会、連合音楽会など学校行事が多く、ますますみなさんの活やくの場が増えます。しかし、この時期は夏の疲れが出やすく、油断をしていると熱中症や夏バテを引き起こしてしまいます。「十分な睡眠・適度な運動・バランスのとれた食生活」を心がけ、各自体調を整えましょう。

～秋の健康診断スケジュール～

(9月)

- 19日(金) 心電図検査 (1年生全員、2～6年生対象者)

(10月)

- 1日(水) 二測定 (6年生)
- 2日(木) 二測定 (5年生)
- 3日(金) 二測定 (4年生)
- 9日(木) 二測定 (3年生)
- 10日(金) 二測定 (2年生)
- 14日(火) 二測定 (1年生)
- 15日(水) 視力検査 (2・3年生)
- 16日(木) 視力検査 (1・4年生)
- 17日(金) 視力検査 (5年生)
- 20日(月) 視力検査 (6年生)
- 30日(木) 心臓二次検診 (1～6年生対象者)



髪の毛が長い人は、まとめておきましょう。高い位置でまとめたり、大きな飾りがついていたりすると正しく測ることができません。



メガネをかけている人は、検査の時に持ってきてきましょう。



お休みモードから学校モードへ

毎日を元気に過ごすためには、「規則正しい生活」を心がけて、暑さや病原体に負けない体を作ることが大切です。夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、昼夜逆転してしまったりという人はいませんか？今週はせいかつ調べ週間となっていますので、まだ生活リズムが整っていない人は、これを機会に自分の生活を見直し、学校モードに切り替えるようにしましょう。

夏休みでずれてしまった体内時計をリセットしよう！

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



一度ずれてしまった体内時計を元にもどすにはコツが必要です。2学期を元気にスタートするために、生活リズムが乱れている人は、体内時計をリセットしてみましょう！

～9月9日は救急の日！～

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。保健室には、傷口を砂だらけにしたままやって来たり、鼻血が出たときに押さえなくて来たりする子がいます。まず、はじめに自分でできる手当てを覚えましょう。

自分でできる 手当てのキホン

あらい

傷口についた砂や汚れを洗い流す

ひやす

ビニール袋に入れた氷などで冷やす

おさえる

清潔なハンカチなどで傷口をおさえる

児童のケガの中には、少しの注意で防ぐことができるものが多くあります。けがをした時には、どうしてけがをしたのかを振り返り、どのようなことに注意すれば良いのかをよく考えてみましょう！

～保護者のみなさまへ～

夏休み中に、健康診断結果のお知らせを持って受診されたお子さまは、「受診報告書」を学校までご提出くださいますようお願いいたします。



夏バテ にバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因は
こんな
生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、
疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、
寒い部屋に長いいたりすると、
体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でじっとする

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう!

睡眠をきっちりとする

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28°C位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体を汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。
でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。