

ほけんだより 9月

令和3年9月発行
北島南小学校 保健担当

残暑は厳しいものの、朝夕の涼しい風に秋の気配を感じるようになりました。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

熱中症を予防しよう！



熱中症は、暑い日や晴れの日だけでなく、曇りや湿気の多い日にもかかる可能性があります。特に、9月からは運動会の練習が始まるので、外で運動する機会が多くなります。体調が悪い時は無理をせず、こまめに水分を補給しましょう。

9月の保健行事

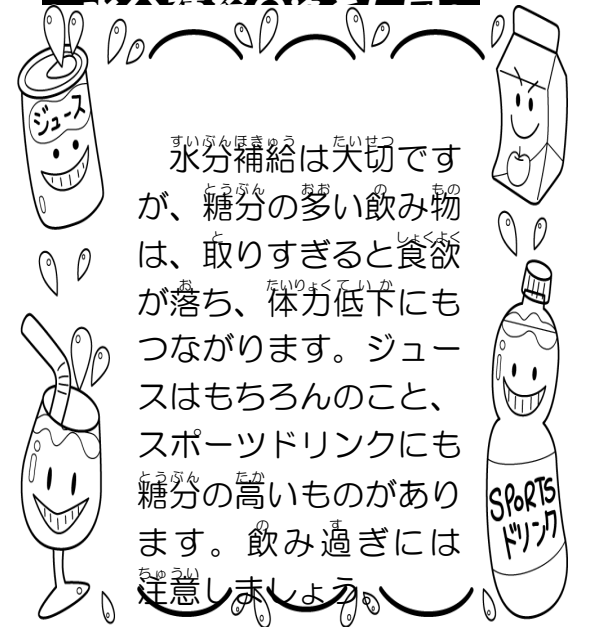
- 1日(水) 身体測定・視力検査(4年生)
- 2日(木) 身体測定・視力検査(3年生)
- 3日(金) 身体測定・視力検査(2年生)
- 6日(月) 身体測定・視力検査(1年生)
- 30日(木) 血液検査(4年希望者)



水分補給の大切さ

- ① 普段の水分補給
授業の合間や昼休みなど(あまり汗をかいていない時)は水やお茶をメインに水分補給をしよう！
- ② 炎天下で長時間の活動をする時
スポーツドリンクなど塩分と糖分の入った物で水分補給をしよう。体内への吸収スピードが速くなります。

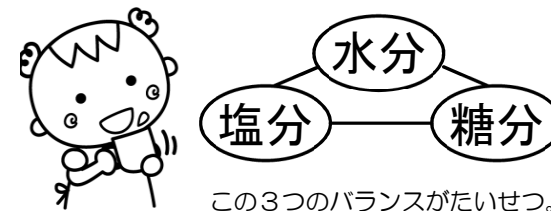
水分補給の大切さ



あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/> 朝眠くてなかなか起きられない。	<input type="checkbox"/> 食欲がなくて、朝食が食べたくない。	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
<input type="checkbox"/> 何をやるにも、めんどい。	<input type="checkbox"/> 体がだるく、すぐ座りたがる。	<input type="checkbox"/> 夜になると、元気になる。
<input type="checkbox"/> 体質が弱く、少し動くと気分が悪くなる。	<input type="checkbox"/> 冷房をつけないと眠れない。	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。



引き続き感染症対策へのご協力をお願いします！

ご家庭におきましては、さまざまな感染症対策を講じて下さっているところと思いますが、現在徳島県でも新型コロナウイルス感染症の流行が拡大しています。そこで、引き続き感染症対策の徹底をお願いいたします。

■「手洗い」を心がけてください。

帰宅時や食事前、トイレの後などに石けんでこまめに手を洗い、乾かしてから、手指消毒用アルコール等で消毒しましょう。

■咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着します。そのため、「咳エチケット」が非常に大切になります。

■毎日必ず、お子様の登校前に、ご家庭での検温をお願いします。

もし、発熱等の風邪症状が見られる場合は、決して登校しないで、学校に連絡の上で、症状がなくなるまで自宅で休養してください。

なんこ 何個○がついたかな？

こ



- が6~9個→要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。
- が1~5個→油断大敵。ね不足に注意しよう。