9月 ほけんだより

令和６年９月１２日(木)
野神小学校　保健室
ほけんだより　９月号

２学期が始まりました！先週の学校生活はとても長く感じられたのではないですか？夏休み明けは、気づかないうちに疲れがたまっているものです。また、秋らしく涼しい日だったり、むし暑い日だったりと、変化の大きい気候に体調を崩す人も増えます。この時期は、まだまだ食中毒や熱中症なども起こりやすいので、注意が必要です。それぞれの体調管理はもちろん、ケガにも十分気をつけましょう。

生活リズムを振り返ってみよう

夜は早ね　朝は早おき　しっかり食べよう朝ごはん！　しっかりだそう朝うんち

長期休み後の体重の変化に要注意！

“体重”は健康のバロメーターの一つです。夏休みを終えて、大きく体重が増えた人は要注意です。急な体重の変化で体は疲れやすくなります。食事と運動のバランスに注意し、体重の増減の様子を見ていきましょう！

それは　疲れのサインかも？

- □食欲がある時とない時がある
- □ぐっすり眠った感じがしない
- □授業中ねむい
- □忘れものやうっかりミスが多い
- □イライラして、気分が落ち着かない
- □お腹が痛くなったり頭がいたくなったりする
- □朝起きられない
- □疲れたり、落ち込んだ気持ちになったりする

体調の大きな崩れやケガを防ぐためにも、自分のからだの「サイン」を知っておくとよいと思います。そして、「サイン」が出ている時には、ゆっくり休んでそれ以上体調を崩さないように気をつけましょう。

『疲れ防止』は生活リズムを整えるところから始めましょう！

夏休み、歯医者さんへいきましたか？

9月の保健目標

生活リズムをととのえよう。

災害時に必要な水の量はどれくらい？

飲用水
命を守るための水
必要量
1人あたり1日 3ℓ
最低でも3日分
(＝2ℓペットボトル約5本)

生活用水
手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
必要量
あればあるほど良い

9月1日は防災の日　おうちで　地震対策

おうちの人と確認してみよう！

- ⚠ なるべく家具を置かない
  置くときは背が低いものにする
- ⚠ 出入り口の近くには置かない

- ⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠ 重い本は下の段へ
- ⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

- ⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく