

ほけんだより 9月

やばたしょうがっこう ほけんしつ
八幡小学校 保健室
れいわ ねん がつ にち
令和5年9月1日



ことし なつやす
今年の夏休みは、異常ともいえるほど暑い日が続いて、連日体温以上の外気温と、強烈な日差しが照りつけました。

この高気温状態は、9月になってもしばらく続く様子ですので、熱中症予防をしながら、健康管理をしましょう。

いよいよ2学期の始まりです。規則正しい生活リズムで体調を整えて、長い2学期を元気にすごせるようにしましょう。

9月の保健行事

9月5日(火) 身体測定(1.3.5年)	9月6日(水) 身体測定(2.4.6年)
----------------------	----------------------

9月1日は「防災の日」9日は「救急の日」

今年は、局所的な大雨で家が水につかったり、列車が止まったりなど多くの災害がおきました。災害はいつおきるかわかりません。

いざという時のために、救急箱や防災グッズはいつでも使えるように、1年に1回は中身をチェックしましょう。

(家族の安全確認のためにも、災害用伝言ダイヤル(171)NTT提供の使用法を確認する。)

ぼうさいぐつず 防災グッズ	きゅうきゅうばこ 救急箱
<p>ラジオ・電池・懐中電灯・軍手・マスク・ろうそくなど。</p>	<p>薬は使用期限を確認 お薬手帳も確認。</p>

- * 家族の連絡方法や集合場所の確認。
- * 家の中での安全な場所の確認。
- * 防災グッズのあるところの確認。



水は1日1人3ℓ

生活のリズムを整えよう!

生活リズムが乱れると、こんなことが...



夏休みに生活リズムがくずれてしまった人は、まずきちんと睡眠をとることが大切です。夜9時までにふとんに入るなど、生活のめあてをつくり、自分でリズムをつくっていくようにしましょう。

十分な睡眠がとれることが大切です。

眠る前にパソコンやゲーム・スマホなどの強い光が目に入ると。体の中から出る、眠くなる働きが弱くなって、夜に寝にくくなります。

寝る1時間前は、テレビやゲーム・スマホなどの強い光が出るものは、見ないようにしましょう。



生活リズムのリセット

生活リズムのリセットには、朝食をしっかり食べるのが効果的です。



夏の体の疲れを取るのに、入浴が効果的



ややぬるめのお湯に体をつけて、ゆっくり「全身浴をする(肩までお湯につかる)」と効果的です。時間は10~15分程度つかるだけで、十分に体は温まり、血液めぐりも良くなります。