

# ほけんだより 9月

R3.9.1 和歌山市立木本小学校 保健室

## 9月の保健行事

- 9月3日(金) 身体測定・視力検査 (2年生)
- 9月6日(月) 身体測定・視力検査 (3年生)
- 9月7日(火) 身体測定・視力検査 (1年生)
- 9月8日(水) 身体測定・視力検査 (5年生)
- 9月9日(木) 身体測定・視力検査 (4年生)
- 9月10日(金) 身体測定・視力検査 (6年生)
- 9月16日(木) 尿糖検査 (5年生) …詳細は後日お知らせします。
- 9月6日(月)～10日(金) はみがき週間
- 9月13日(月)～17日(金) ペたぴんぐうとん週間

### ●おねがい●

視力手帳がおうちにある人は、学校に持ってきてください。  
また、夏休み中に、検査や治療をした人は、治療票を提出してください。

身体測定のある日は体操服を忘れずにも持ってきてください。

女の子のみなさんは、測定しやすい髪型でください。



## もうすぐ運動会の練習がはじまります。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように、けがをしないように気をつけて練習をしましょう。



睡眠をしっかりとろう



ツメを切っておこう



足にあった靴をはこう



こまめに水分補給をしよう

体調が悪いときは無理をしない



★汗ふきタオルと水筒を忘れず持ってきてましょう。

夏休み中は、元気に楽しくすごせましたか？突然の夏休みの延長に、少し戸惑いましたが、今日から二学期がスタートです。

なんだか体がしんどいよ。やる気が出ないな。と感じている人はいませんか？元気に学校生活を送れるように、まず、「生活リズム」を整えましょう。

## 熱中症に気をつけよう。

### 〇こまめに水分をとりましょう

- のどがかわく前に、水分補給をしよう。
- 大量に汗をかいたときは、塩分も忘れずに補給しよう。
- 日常生活では、1日あたり、1.2ℓの水分を補給しよう。



### 何を飲めばいいの??

日常生活の中での水分補給は、「水」や「お茶」で十分です。しかし、激しい運動をしたり、大量の汗をかいたりしたときには、水分だけでなく、「塩分」も補う必要があります。その際の飲み物として、塩分濃度が0.1～0.2%程度のものがよいとされています。家庭でも1ℓの水に1～2gの塩を入れると簡単に作ることができます。スポーツドリンクにも塩分が含まれるので、水分と塩分を補うことができますが、スポーツドリンクには糖分も多く含まれるものがあります。毎日多量に飲み続けていると、むし歯や血糖値が高くなるなど、全身への影響が考えられます。子どもが過度にとりすぎないように、飲む量を調整してあげてください。

### 〇しめつけの少ないすずしい服装、帽子を着用しましょう

### 〇健康観察をしましょう

#### 体調不良は事故のもと

体調が悪いと、体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲れ、睡眠不足、風邪気味、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないようにしましょう。

朝の健康観察を特に丁寧によくお願いします。

### 〇朝ご飯はバランスよくたべましょう

ごはんだけ、パンだけではなく、おかずも食べて、ビタミンやミネラルなど、色々な栄養をとりましょう。朝、食欲がない人は、水分の多い果物やヨーグルトがおすすめです。

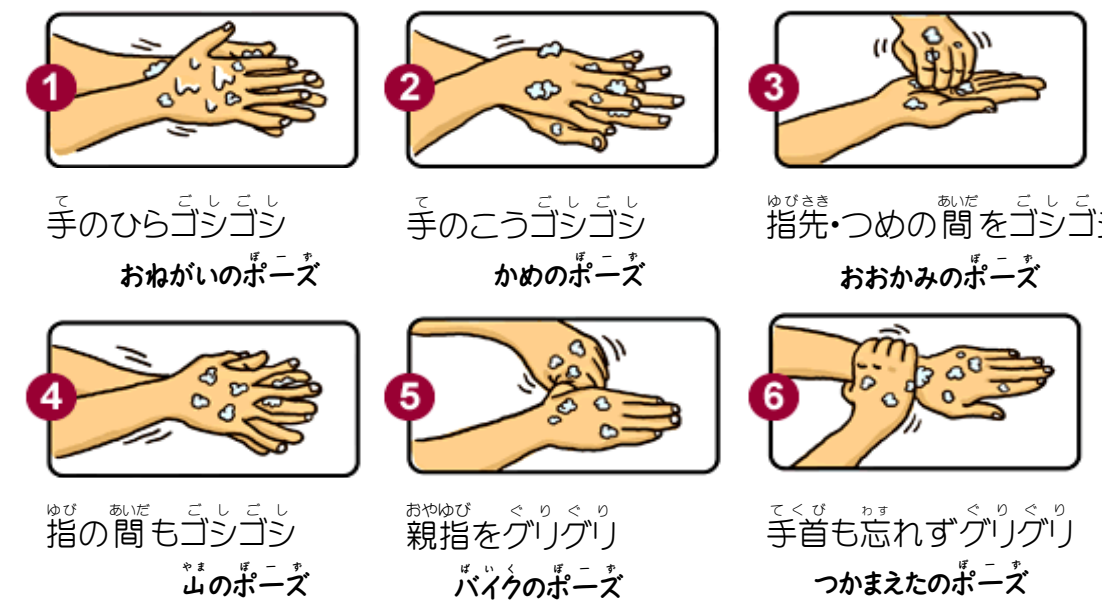


# 新型ウイルスが流行しています。

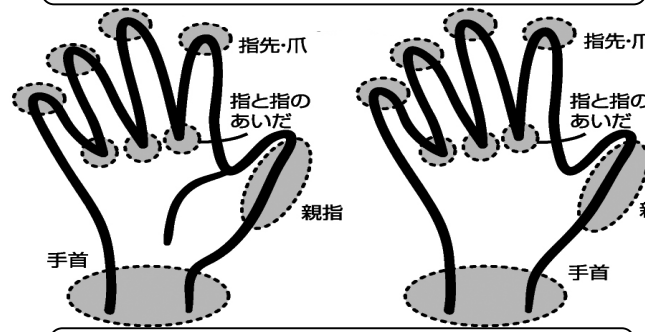
新型ウイルスがふたたび流行しています。  
感染を防ぐために、大切なのはやっぱり基本のこれ！もう一度、確認しましょう。

**てあら きほんは手洗い！**

★つめはきれいに切っておきましょう。  
★石けんをつけて洗いましょう。



洗いのこしの多いところは **ここ！！**



こんなことにも気をつけよう！



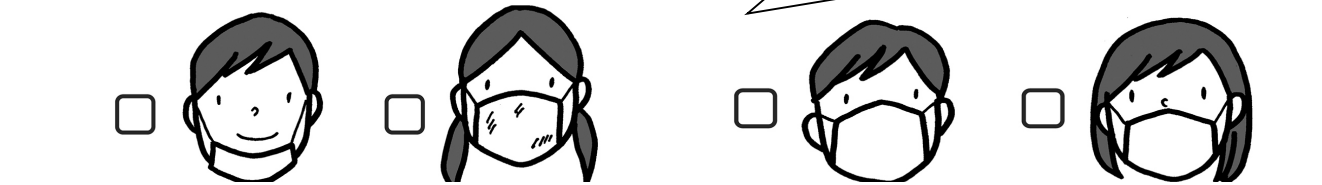
# 3つの「密」をみんなで意識しよう

①人が多く密集場所、②間近で会話をする密接場面、③換気の悪い密閉空間。この3つの密が重なると、感染のリスクが高くなるそうです。  
久しぶりに学校が始まって、お友達とおしゃべりしたり、遊んだり、色々したい気持ちは分かるけれど…なるべく避けようね、3つの「密」。



# きちんとつけようマスク

正しいのはどれ？



\*まだまだ、暑い日が続きます。マスクをしていると熱中症になりやすいです。  
水分を必ずとりましょう。

鼻や口がマスクからでないようにしましょう。  
毎日清潔なマスクをつけましょう。  
予備のマスクをランドセルに入れておいてね。

# おうちの方へ

いつもご協力いただきありがとうございます。感染が拡大していますので、朝の健康観察をより一層丁寧にしていただきますようお願いいたします。

- \* 登校前に必ず検温をし、健康観察表への記入をお願いします。忘れず持っていくように確認してください。
- \* 健康観察表の様式が変わりました。体温の記入と、いつもとちがう気になる症状等あれば○をつけるようになっています。何もない場合は「なし」に○をつけてください。
- \* 発熱、咳、咽頭痛、鼻づまり、鼻汁、息苦しさ、だるさなどの風邪症状がある場合は、登校を控え、病院を受診するか自宅で様子を見てください。同居の家族に同様の症状がある場合も登校を控えていただきますようよろしくお願いいたします。