

# 保健だより

令和5年8月28日  
新潟市立牡丹山小学校  
保健室

保健目標  
規則正しい生活リズム  
を身につけよう

夏休みが終わりました。学校がある普段の生活リズムに戻ってきていますか。正しい生活リズムで過ごし、体調を整えていきましょう。

気温が高い日が続きますが、熱中症を予防しながら学校生活を過ごしましょう。



## 正しい生活リズムで過ごしましょう

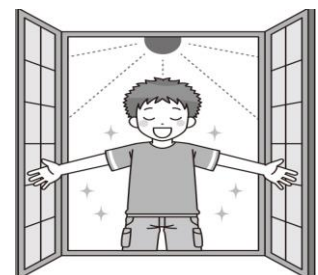
夏休み明けは、体調不良による保健室来室者が増加します。夏休み中にどのように過ごしていたかが大きく影響します。一日中室内でゴロゴロと過ごしたり、冷たいものばかりを食べていたりして過ごしていると、体調不良となることが多いです。学校が始まり、久しぶりに体を動かして遊ぶなどすることで、頭痛や気持ち悪いなどと訴える事があります。正しい生活リズムに戻していきましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう!



### 規則正しい生活を支える「体内時計」の話

人は規則正しい生活をしていると、目覚ましが鳴らなくても朝に自然と目が覚めて、夜になると眠たくなります。これは体の中の「体内時計」の働きによるものです。「体内時計」は、目に入った光によって時間を判断・調整します。早起きをして朝日を浴び、夜は強い光を浴びないようにしましょう。寝る前は、まぶしい光を浴びないようにゲーム機やスマホを使用しないようにしましょう。

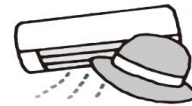


# 熱中症を予防しながら過ごしましょう

まだまだ気温が高い日が続きます。熱中症は命に関わる危険があるために、予防行動が欠かせません。7月の保健だよりに掲載しましたが、校内では暑さ指数を測定し、活動の可否を決定しています。しかし、子どもたちはついつい遊びに夢中になってしまい、症状があっても遊んでしまうこともあります。症状が出てきた時には活動や遊びをやめたり、屋内で過ごしたりするなど、予防行動がとれるようにご家庭でも話題にして、熱中症予防にご協力いただきますようお願いいたします。

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



そのケガ、  
どうすれば防げた？



授業に遅れそうで走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

//////////  
自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



保護者様

○水筒・帽子の準備をお願いします。

熱中症予防のためには水分補給が欠かせません。こまめに水分が十分にとれるように水筒の準備をお願いします。また、休み時間などの外で活動する際には、帽子を使用しますので、赤白帽子等をご用意ください。

○春の健康診断の結果、医療機関を受診した場合は、受診結果を提出くださいますようお願いいたします。