

ほけんだより 9月

令和5年9月4日
千代田東部小学校
保健室

長い長い夏休みも、とうとう終わって2学期が始まりましたね。夏休みは元気に過ごせましたか？2学期初日、子供たちと出会って、夏休みの思い出話を聞くことができうれしく思いました。生活のリズムを切り替えて、少しずつ学校の生活に慣れていきましょう。

さて、体育大会の練習が始まります。ステキな体育大会になるように、怪我と熱中症に気をつけながら練習しましょうね。具合が悪くなったらすぐに教えてください。

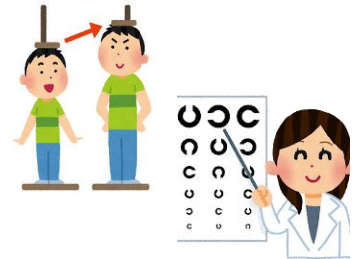
夏休み中の「つみ重ね」があらわれます！



2学期身体測定をしました！

身体測定・視力の結果を配布しています。

視力が落ちていた人は病院に行って、診てもらいましょう。



朝ご飯で熱中症が防げる！？



朝ご飯をきちんと食べると、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。夏バテで食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。東部小の子供たちは朝食摂取率がほぼ100%です！これからも朝ご飯をしっかり摂って、1日を元気に過ごせるといいですね。

また、毎日の健康管理も、熱中症予防には大切なことです。(全国健康保険協会参照)



～9月から体育大会の練習が始まります～

今年の夏は全国的に平年より暑く、9月も暑さが続く予報が出ています。9月からは体育大会の練習も始まり、熱中症など子供たちの体調が心配されます。ご家庭でも、十分な量の水筒とタオルを持たせる等、お子様の健康管理をよろしくお願ひします。体育大会の練習期間はスポーツドリンクの飲用が可能です。

お子様の健康面で心配なことがありましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

熱中症が増えています

予防のためのポイント

熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら ➡

エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう

注意! 停電時など、どうしてもエアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう