

ほげんだより 9月

令和5年8月28日

弥生が丘小学校

保健室

夏休みが終わりました。みなさんにとって、どんな夏休みでしたか？今年の夏は特に暑くて、外で元気に遊ぶ！ということができなかった人もいるかもしれませんね。みなさんの夏休みの出来事を保健室でも教えてください。



まだまだ暑い！

ねっちゅうしょうたいさく ほうほう
熱中症対策にはいろいろな方法があります

もうすぐ9月になろうとしていますが、まだまだ暑い日が続きます。体調を整えるために、夜は早めに寝て、朝ごはんを食べて登校してください。もし、朝から具合が悪いときは、無理して登校せず、ゆっくり休養してください。



ひがき ぼうし
日傘・帽子

帽子や日傘は、直射日光をさげぎってくれるので、ぜひ、上手に活用してください。

あせ
汗ふきタオル

手ふき用のハンカチとは別に、汗ふき用のタオルを持ってきてください。汗をかけた後、顔を洗ってふくのもいいですね。

すいぶんほきゆう
水分補給

水筒に、十分な量のお茶を入れて持ってきてください。また、ひどく汗をかくときなどは、経口補水液や、スポーツドリンクなど上手に活用してください。

寝る前にコップ1杯の水を飲むと、寝ている間の水分不足(脱水状態)を防ぐそうです。ただし、寝る前のトイレもすませてくださいね。

その他にも、熱中症対策についてはおうちの人と相談して、自分に合った対策をしてください。もし、学校で頭が痛くなったり、きつくなったりしたときは、すぐに先生に伝えてください。我慢はしてはいけません。



自分のペースで、学校の生活リズムを取り戻しましょう



夏休みは、ゆっくり自由に過ごす時間が多かったのではないのでしょうか。学校の生活リズムを体が思い出すには、少し時間がかかる人もいるかもしれません。あせる必要はありませんが、自分に合った目標を自分で決めてみてください。「〇時まで寝る」「〇時に起きる」など、出来ることから少しずつやってみて、できたら自分をほめてください。できなかつたら次またチャレンジしてみよう！それを繰り返していると、少しずつ、体が慣れてきますよ。

保護者のみなさまへ

夏休み中のお子さまの様子はいかがでしたか？夏休み期間中や新学期始まってから、お子さまの様子や体調などで気になること等ありましたら、保健室の中垣までご連絡ください。(0942-48-3100)

2学期も、弥生が丘小学校の子ども達のいいところをたくさん見つけていきたいと思います。