



# ほけんだより 9月号

益子中学校  
保健室  
R2年9月1日

残暑が続いていますね。今日から9月ですが、昼間の暑さは真夏とあまり変わらないように感じます。しかし、朝夕は少しずつ涼しい風が吹くようになり、過ごしやすい日もあります。熱い中頑張っ

## 思い出づくり旅行 宿泊学習 校外学習

9月7日(月)～  
9月10日(木)  
学年毎に実施

延期されていた各学年の行事が9月に実施されます。今年は、みなさんの健康と安全を守るため、感染予防と熱中症予防を同時に行う必要があります。最終日まで元気に楽しく過ごすため、一人一人が意識した行動を行い、全員の健康と安全を守りましょう。

### ①手洗いの復習 感染予防の基本の「手洗い」は、集団生活ではとても大切な行動です。

じょうずな手の洗い方 しっかりていねいに洗い、ウイルスや細菌を流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をめらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、つめの間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでふく。

### ②十分な水分補給

1日で必要な水分量は約2L。中学生は活動量も多く、汗をかきやすいため約2.5L必要とされています。そのうち約800mlは3回の食事から摂取でき、残りの1.2～1.7Lは飲み物から補給する必要があります。しかも、熱中症予防のためには「のどが渴いた」と感じる前に水分を補給しましょう。



#### ★ポイント★

- ・こまめな水分補給。30分～1時間に1回は飲みましょう。
- ・1回の摂取量は100ml。ゴクゴクとのどを鳴らして10回くらい飲むとそれくらいの量になります。  
→これができていない人が多い！！飲む量がとても少ないです！！
- ・お茶や水とスポーツドリンクの併用をする。

### ③「早寝・早起き・朝ごはん」＋「排便習慣」で生活リズムを整えておく

自宅で過ごすのとは違い、宿泊を伴う行事や校外学習では、普段以上にパワーを使います。行事の1週間前から生活リズムを整えて、体の準備をしましょう。

<p>○早寝</p> <p>遅くとも23時には布団に入るようにしましょう。布団に入る2時間前からスマホ・ゲーム・TVは使用せず、部屋をやや薄暗くして過ごすと、睡眠の質が上がり、翌朝の目覚めが良くなります。</p> 	<p>○早起き</p> <p>遅くとも7時には布団から出ましょう。布団から出た後は、カーテンを開け、太陽の光を全身で浴びましょう。それによって体内時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。</p> 
<p>○朝ごはん</p> <p>朝食を食べると、胃腸が働き出し、体内の目覚めがより活性化されます。どうしても食欲が湧かないときは、牛乳やバナナだけでもいいので、少しでも食べたり飲んだりしましょう。</p> 	<p>○排便習慣</p> <p>宿泊を伴う行事や校外学習の際は、便秘になる人が増加します。便秘にならないポイントはズバリ「早寝・早起き・朝ごはん」です。朝の排便習慣を整え、便秘になりにくい体づくりをしましょう。</p> 

### ④心配なことは事前に確認しておこう

【こんなことを確認しよう！！】

- ・活動内容や持ち物に不安や心配がある場合は、担任の先生に確認しよう。
- ・病気やけがで定期受診をしている場合は、事前に主治医に相談や確認をしておこう。
- ・毎日飲む薬がある場合は、忘れずに持ってこよう。とくに喘息が起きやすい人は、吸入器など発作が起きた際に使用する物も一緒に準備しよう。
- ・腹痛や頭痛などが起きやすい人は、家族と相談して内服薬を準備しよう。  
※内服薬は学校では準備しません。服薬もさせませんので自己管理をお願いします。  
※症状が改善しない場合は医療機関を受診します。迎えを現地までお願いする場合があります。



### ⑤緊急時の連絡先を確認しておこう

けがや病気で、ご家族と連絡を取らなければならなくなった場合の緊急連絡先を確認しておきましょう。

#### ★保護者の皆様へ★

安全で健康な活動が実施できるよう十分に注意して参りますが、万が一、緊急連絡を取りたい場合の連絡先について、お子様と確認をお願いいたします。(緊急連絡先については、年度初めの家庭調査票にて確認済みですが、お子様と再度確認をお願いします。)

- ・ご家族の携帯番号
- ・ご家族の職場



※日頃から保健室で早退などの対応をする際、ご家族の職場名がわからない生徒が多く見受けられます。この機会に、勤務先の名称や所在地についてご家族で確認してください。

**一人一人が意識した行動を行い、楽しく充実した活動にしてくださいね！！**