

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
常盤松中学校
保健室

2学期が始まりました。夏休み中、お子様の様子はいかがでしたでしょうか。

休み明け生活のリズムが不安定になり、体調を崩しやすいです。まずは朝食を食べること・睡眠を十分にとることをご家庭で伝えてください。熱中症予防にも繋がります。

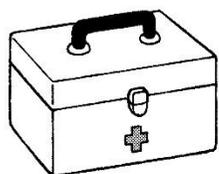
2学期は体育祭があり、暑さが懸念されます。1学期末の保護者会でもお伝えしましたが、熱中症対策としてお子様に帽子の持参をお願いいたします。

今後もお子様の心身の健康保持増進に努めていきたいと思っております。ご協力宜しくをお願いいたします。



9月1日は防災の日 災害に備えておこう

地震や台風などに備えて、ふだんから災害時に役立つものを用意しておきましょう。暑さ対策として冷却パック、寒さ対策としてカイロなどがあると、いざというときに便利です。



救急箱
(ばんそうこう、包帯など)



食料品



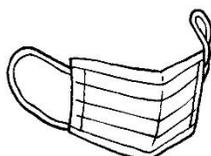
水



冷却パック



カイロ



マスク



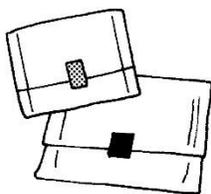
手指消毒用
アルコール



軍手



ウエットティッシュ



生理用品

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

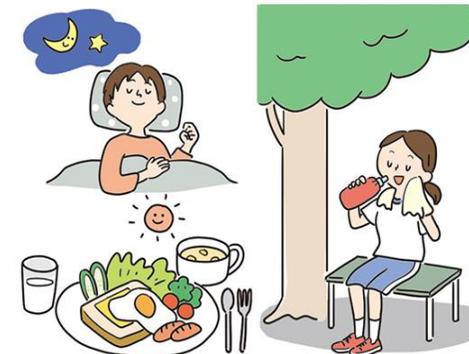
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。
- 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はきげんやけいれんがない場合



～常中の熱中症対策～

- 塩分チャージ(タブレット)→ゴミ各自
- 帽子の着用
- 冷却グッズ(アイスウォーマー)
- 汗拭きシート(無香料)→ゴミ各自
- こまめな水分補給・休息



熱中症にならないためには
朝食を食べる・睡眠を
十分にとることが大切!

