9がつ ほけんだより

野田市立柳沢小学校　保健室

夏休みが明けました。この夏休みも感染症や熱中症の心配がありましたが、体も心も十分に休養できたでしょうか？しばらくは残暑が厳しいようですので、感染症対策と熱中症対策を両立させながら、しっかり体調管理をして楽しい学校生活を送っていきましょう！

『早寝・早起き・朝ごはん』

生活リズムは整っていますか？
もし、休み中に生活リズムが崩れてしまっていたら、まずは「早寝」から始めてみませんか？

寝る１時間前には、TV やスマホ・ゲーム等を止めて、部屋を暗くしてリラックスすると、ぐっすり眠れます！

早く寝て、早く起きて、しっかり朝ごはんを食べて、体と心を元気にしましょう。

＜９月の発育測定予定＞　体操服、ハーフパンツ（または、それに準ずるもの）を持参してください。

４日（月）３年生・４年生
５日（火）ほほえみ１組・５年生・６年生
６日（水）ほほえみ２組
８日（金）ほほえみ３組・１年生・２年生

※身長を測定しますので、髪の毛を頭頂部で結ばないようにしてください！

＜まだ暑い日がありますので、注意していきましょう！＞

熱中症の危険を判断する数値として環境省から「暑さ指数（WBGT）」が出されています。この暑さ指数が３３℃以上になることが予想される場合に、環境省と気象庁が共同で「熱中症警戒アラート」を発表し、熱中症への警戒を呼びかけます。　＜環境省熱中症予防情報サイトより＞

柳沢小でも、環境省・気象庁から出されている「最新の暑さ指数（WBGT）の実況・予測」などに注意しながら、実際に、毎日数回、暑さ指数計で測り、熱中症対策をしています。

熱中症は、人それぞれの体調や行動、作業環境など、さまざま要素が原因となります。引き続き、ご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

熱中症対策で欠かせない「水分補給」・・・水筒は、忘れないで持ってくるようにしましょう！

＜引き続き、ご協力よろしくお願いします！＞

登校前に、微熱や軽度の体調不良（倦怠感・咳・のどの痛み等）がある場合でも「いつもと違うな？」と感じたら登校を控え、自宅で様子をみてください。必要であればかかりつけの医療機関で相談や受診をしましょう。

学校で体調が悪くなった場合は、早急に保護者の方にご連絡させていただきます。

緊急連絡先が変更になった場合等は、必ず学級担任までご報告ください。

☆ご協力よろしくお願いいたします。☆