



# 9月 ほけんだより

令和6年9月2日  
横芝光町立白浜小学校  
保健室



お家の人と一緒に読みましょう

夏休みが終わって9月になり、いよいよ学校も始まりました。夏休み中は規則正しい生活が送れたでしょうか？まだ夏休み気分の方は、明日からは学校モードに切り替えて、元気に登校しましょう(^)♪  
9月といえどまだまだ残暑は続きます。熱中症はもちろんですが、これからの季節は感染症も流行ってくるので、手洗いというがいを徹底するようにしましょう。

9月9日は救急の日



## 正しい生活リズムを取り戻そう

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けない人も多いのでは？正しい生活リズムを取り戻しましょう。



### 3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



### ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



### 適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



### 排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



### 夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。



## “心の箱”を知っていますか？

長期休みのあとは気分がだらけがちになります。新学期が始まって不安や悩みが新たに出てきたら“心の箱”を是非活用してください。お友達のこと、家庭のこと、自分のこと、相談したい先生に相談したいことをなんでも話すことができます。保健室前の廊下に写真のような箱が設置してあるので、悩んでいることや困っていることがあったら“心の箱”へ投函してください。また、スクールカウンセラー(SC)の先生への相談も可能です。心の箱の隣にSCの先生に相談できる日を掲示してありますので、皆さんが予約を取りたいときは、担任の先生もしくは養護の神田に声をかけてください(^)♪





# がっ けんこうしんだん 9月の健康診断



そくわんしょう せんけんしん  
側弯症X線検診  
(対象者のみ)

にちじ がっ にち もく ばしよ ひかりちゅうがっこう  
日時：9月5日(木) 9:00～ 場所：光中学校  
しらはましよう しゅっぱつ の ひかりちゅう いどう  
※白浜小を8:30に出発し、バスに乗って光中へ移動します。



## まだまだ熱中症に注意！！

さんしょ つき はい つつ  
残暑は9月に入ってから続きます！  
ほけんしつ よこ ねっちゅうしょうけいかい  
保健室のドアの横に熱中症警戒レベルの掲示をしてあります♪  
けいじ  
気温・湿度・熱中症警戒指数も併せて掲示しているので皆さんが学校生活を送る際に参考にしてみてくださいね  
(^)^♪

## あせ いろいろな汗

あせ 汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。  
あせ 暑いときに汗をかくことで、私たちは体温が上がりすぎないように調節することができるのです。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

### ●暑いとき、体温を下げるためにかく汗



あせ 汗がじょう発するときに、体温を下げてくれます。

### ●緊張したときにかく汗



「手に汗にぎる」っていうよね。

### ●辛いものを食べたときにかく汗



カレーなどの辛いものを食べて汗をかいた経験はないかな？

### あせ 汗ってなんだろう？

あせ 汗の99%は水分。  
その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。



あせ たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。

### 保護者の方へ

健康診断結果で有所見の児童で病院へ行った場合は、受診結果報告書の提出をお願いします。  
用紙が手元にない場合は、別紙に受診日、結果、医療機関名を記入して提出してください。