



9月 保健月目標



すこやか

姿勢を正しくしよう

2学期がはじまりました

2学期が始まりました。なんとなく体がだるい、やる気がでないという人はいませんか？ 生活リズムがくずれてしまった人は、早く元のリズムにもどすようにしましょう。

**みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！**

- 夜、早くねる
- 昼間、体をよく動かす
- 朝ごはんをしっかり食べる
- まずは、早おきからスタート！

夜、早くねるためには・・・

- ・ スマホやゲームの時間を決め、ねる1時間前までにはやめるようにする。
- ・ 朝、おきたときに太陽の光をあびる。

朝ごはんをしっかり食べると・・・

- ・ 体温をあげ、元気に勉強や運動ができる。
- ・ 腸が動き、うんちがでやすくなる。

あつい？ すすしい？

「今日」「いま」にあわせて

9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずくなる…そんな日があるかもしれません。『ころもがえ』はもう少し先ですが、服や持ち物などをその日・その時の天気や気温に合わせて、こまめに切りかえながら体調をくずさないようにすごしてほしいと思います。たとえば朝、学校へ来るときは「暑くてあせをかきそう」「学校では、エアコンですずしくなりそうだから長そでがいるかな」など、天気よほうをみたり、おうちの人と相談したりして、きちんと服の調節ができるように準備してくるようしましょう。

おうちの方へ

<健康な学校生活を送るために>

2学期が始まりました。夏休みで生活リズムが崩れてしまったお子様もいらっしゃるかもしれませんが、健康に学校生活を送るために、毎日の生活リズムをしっかりと整えていただけたらと思います。また、年度初めにもお願いしましたが、朝の健康観察をしっかりといただき、体調面の把握もよろしくお願ひします。お子様の心身面などでご心配なことがありましたら、気軽に保健室にお立ち寄りください。

☆健康観察のポイント☆

- ・ 朝、すっきり起きられたか？
- ・ 食欲はあるか？（特に、朝食はしっかりと食べられたか？）
- ・ 体の調子が悪い・痛いなどの訴えがないか？
- ・ 元気がないなど、普段と違った様子はないか？

朝は、忙しい時間帯ですが、朝食の時間などに、お子様の様子を「みて」…表情や顔色、「聞いて」…声の大きさなど言葉以外のメッセージをチェックしていただきたいと思います。そして、おかしいと思う場合には、体温を計っていただきたいと思います。

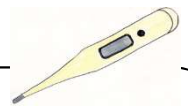
<平熱を知っていますか？>

平熱というとは、一般的には36.5℃前後といわれています。しかし、人によって個人差があり、35℃～37℃の場合もあります。

自分の平熱より1℃以上高いと「からだの中に何か起こっている」と予測できます。登校前の体温が平熱より1℃以上高い場合や、前日の夜に高熱が見られた場合には、あまり無理をされないようにしていただけたらと思います。また、平熱を知らない場合には、健康な時に体温を測って、知っておくとよいと思います。

体温は、1日の中でも変動し、午前3～5時頃が一番低く、午後3～5時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後の体温を1週間程度測り平均をだすとよいです。

体温は簡単に健康状態がわかるバロメーターになります。平熱を知らない場合には、この機会に知っておくとよいと思います。



☆体温の測り方☆

体温計を脇の下に挟むときは、斜め下から脇の下のくぼみに向けて差し込み、体温計の先端をしっかりとくぼみに当ててください。角度は、脇の下から胸の方へ約30～45度です。

汗をかいていると体温が低く表示されるため、乾いたタオルなどで脇の下の汗をしっかりと拭いてから測定しましょう。

<お知らせ>

- ・ 9月上旬から中旬に身体計測を実施します。健康手帳は、10月中旬から下旬に視力検査を実施した後に、ご家庭へ返却します。保護者印を押印し、学校へ返却してください。なお、身体計測の結果を早めに知りたい場合には、担任までご連絡ください。
- ・ まだまだ残暑が厳しく、汗もかきますので、ハンカチやタオルなどを2枚くらい忘れずにもたせてください。また、エアコンを使用していますが、座席により温度差が生じますので、衣服の調整ができる服装で登校させてください。