

ほけんだより



令和5年度9月
津田小学校保健室

～2学期がスタートしました！！～

1か月半の夏休みが終わり、2学期がスタートしました。先日の登校日では子供たちの元気な姿を久しぶりに見ることができ安心しましたが、夏風邪による欠席者も少し多かったので心配です。

まだまだ暑さが続きます。日ごろの生活を見直したり、こまめな水分補給や休憩をとったりしましょう。自分や周りの人が熱中症にかからないためにも1人1人の行動が大切です。

先日の学校保健委員会で本校の学校医である佐伯中央病院の水内健二先生から以下の内容についてご指摘をいただきました。

～“水分だけをたくさん摂る”はご注意ください！！～



この夏は連日の猛暑で室内などで過ごされた方も多いのではないかと思います。

突然ですが、皆さんは“水中毒”という言葉をご存知ですか？水分を必要以上に摂取することで体内のナトリウム濃度が不足し、体内の水分と塩分のバランスが崩れる状態のことで症状は吐き気・頭痛・倦怠感、重症では意識障害・けいれんなどで、死亡することもあります。

熱中症予防には水分補給が欠かせませんが、“塩分”も補給することが大切です。塩分を含む飴やタブレット、梅干しなどで塩分を適度にとるようにしてみましょう。食事からも塩分を補給することができます。水分と塩分をバランスよく摂りながら熱中症を予防していきましょう。

～学校生活へギアチェンジ！～



夏休みの間いつもより遅く起きる、夜ふかしをする、朝ご飯を抜くなどの行動をした人はいないでしょうか？本来の生活リズムに戻せない状態にいると思わぬけがをしたり、体調を崩したりする可能性があります。2学期を元気に過ごすためにも少しずつ生活リズムを戻していきましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！

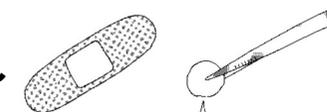


身体測定の予定

※体操服で測定を行います。結果は健康手帳でお知らせします。

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)
2時間目			2年 たんぽぽ2年	
3時間目	5年 たんぽぽ5年	1年		3年 すみれ3年
4時間目	4年 たんぽぽ4年	6年		

～知っていますか？応急手当の方法～



9月9日は何の日かご存知ですか？数字の語呂合わせから“救急の日”とされています。普段の生活でけがをする人もいますか？注意することも大切ですが、もしけがをしてしまった時の正しい手当の方法を知っていますか？もしものとき、自分や周りの友だちを守れるように覚えてみましょう！他のケガの手当についても聞きたいことがあれば保健室まで聞きに来てくださいね。



おうちの方へ

夏休み前に健康診断の結果から受診が必要な児童には受診のお知らせをお配りしましたが、夏休み期間中に受診された方は受診報告書を提出してください。未受診の方は早めの受診にご協力よろしくお願いいたします。

