

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日  
伊勢崎市立あずま小学校  
保健室



なが なつやす お おわり、いよいよ がつき 2学期がスタートしました。けがをしたり たいちよう 体調をくずしたりせず、げんき す 元気に過ごせましたか？

まだまだ あつ ひ 暑い日もあるので、ねっちゅうしょう 熱中症にも十分注意して元気に登校できるようにしましょう。おこさん があんしん す 安心して過ごせるように、ひ つづ しどう しえん をし ていきたい おも と思います。2 がつき 学期もよろしくおねがい ねが します。

## 休みモードから 学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝 10 分早く おきてみる



朝、バタバタしないよう 前の日に準備しておく



朝食後には出なくても 便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

## 熱中症対策引き続き行いましょう!

ねっちゅうしょうたいさく ひ つづ おこな 残暑が厳しいので、引き続き、熱中症予防に努めましょう。こまめに すいぶんほきゅう 水分補給をし、マ スクも せっきよくてき と 積極的に取りましょう。じゅうぶん すいみん と 十分な睡眠を取り、あさ ごはん をしっかりと 食べることも ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防になります。

### ◎熱中症かもと思ったら・・・

すず ばしょ いぬく ゆる くび わき した ぶと 涼しい場所で衣服を緩め、首や脇の下、太もものつけ根などの太い血管を冷やすと効果的です。いつもと たいちよう がよくないと感じたときは ちか とち 近くの友だちやせんせい し 先生に知らせてください。

### WBGT ってなに?

WBGT 25 (度) 熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気を付けましょう。

### 水分補給のルール

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
(31以上) 危険	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
28以上 31未満 厳重警戒	掃除などの活動でもおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上 28未満 警戒	激しい運動などでおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分な休憩を取る
(25未満) 注意	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※ 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針(2022) 参照」

# げんき す からだ ていこうりょく たか 元気に過ごすために体の抵抗力を高めよう！

げんき す まいにちきそくただ せいかつ けんこう ちかみち  
元気に過ごすには、毎日規則正しい生活することが健康への近道になり  
ます。ていこうりょく たか すいみん しょくじ うんどう せいかつ ととの  
抵抗力を高めるため、睡眠・食事・運動などの生活リズムを整え  
ることが大切です。



\*抵抗力(ていこうりょく)・・・外から侵入してくるウイルスなどに打ち勝とうとする力のこ  
とで、この力を高めることにより、日々を健康で元気に過ごすことができます。

## ていこうりょく たか たいせつ 《抵抗力を高めるために大切なこと》

<p>じゅうぶん すいみん 十分な睡眠</p>	<p>てきど うんどう 適度な運動</p>
<p>にち じかんじょう すいみん と りそうてき 1日8時間以上の睡眠が取れると理想的です。 ほけんしつ ねびそく うった 保健室にも寝不足を訴えて くる人が多いです・・・</p> 	<p>あつ からだ な 暑さに体を慣らすためにも てきど うんどう ねが 適度な運動をお願いします。 まずは、かんたん ストレッチや たいそう 体操からはじめてみましょう！</p> 
<p>えいよう しょくじ 栄養バランスのとれた食事</p>	<p>じかん リラックスできる時間をもつ</p>
<p>できるだけすききらいせずいろ いろなものを食べ、バランス良 く栄養をとるとよいです。</p> 	<p>たの おも 「楽しい」と思えることを したり、笑ったりすること で、めんえきりょく あ 免疫力が上がります。</p> 

## なつ ちゅう い ひつ よう かん せん しょう 夏に注意が必要な感染症

アタマジラミ



髪かみの毛けについたシラミが  
頭皮だひの血ちを吸すうことか  
ゆくなる。感染かんせんを防ぼぐた  
めにタオルや帽子ぼうし等の貸  
し借りはやめよう。

食中毒



げりやおう吐おうとなどの症状しょうじょう  
が出る。よく加熱かてつしたも  
のを食べるようにして、  
食事しょくじの前まえの手洗てあらいいを念入ねんじゆ  
りにしよう。

伝染性膿痂疹(とびひ)



あせもや虫刺むしさされをかい  
た傷きずに菌きんが感染かんせんして水疱すいほう  
ができる。かき壊こわすと広  
がるのでかゆくてもかか  
ずに冷やすなどで対処たいじょ。

咽頭結膜熱(プール熱)



熱ねつや喉のどの痛みいたみ、結膜炎けつまくえんな  
どの症状しょうじょうがでる。プールの  
前まえと後あとにはしっかり  
シャワーをあび、症状しょうじょうが  
出たら病院びやういんへ。



なつやす ば しりょく め びょうき じゅしん お ひと じゅしんほうこくしょ  
★夏休み中に、むし歯や視力、目の病気などの受診が終わった人は、受診報告書を  
担任の先生へ出してください。受診中の人・これから受診する人は、受診が済み次第、  
ていしゅつ ねが  
提出をよろしくお願ひします。

なが やす つうじょう もと むす おも きゅう むり  
★長い休みから通常モードにいきなり戻すのは難しいと思います。急に無理をせず  
に少しずつ体と心こころをならしていきましょう。今学期もあずま小のみなさんが元気に  
たの あんぜん す おも  
楽しく安全に過ごせるようにサポートできたらと思います。



