

ほけんだよ



令和2年9月7日
横浜市立山下小学校
校長 中嶋 弘喜
養護教諭 小太刀 梨沙

最近、体調を崩して保健室に来室する児童が増加しています。特に月曜日は、疲れや睡眠不足による不調を訴える児童が増加する傾向が見られます。土日にしっかりと休養をとり、万全の体調で学校に来ることができるよう、ご協力をお願いします。また、かぜ症状がある場合には、無理をせずご家庭で休養していただきますよう、お願いします。

○熱中症にご注意を○

令和2年5月1日～8月27日までの搬送数（消防局データを使用）市内は、計1,058人（5月24人、6月96人、7月87人、8月851人）でした。8月10日以降は、連日の猛暑で、搬送数も1日に60人以上と多かったです。18日以降は、最高気温も下がり、搬送数も減少傾向です。9月に入っても、しばらくは暑さが続くようですので、こまめに水分を取り、外出はなるべく避け、適切に冷房を使用するなど、暑さから身を守る必要があります。また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のために『新しい生活様式』を実践し、感染症予防とともに、熱中症予防（屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外すなど）にも心がけてください。

○新型コロナウイルス感染症に関わるご連絡等○

毎日の検温・健康観察、マスクの着用等の感染症予防にご協力いただき、ありがとうございます。お子さんが安心・安全に学校生活を送ることができるよう、引き続きよろしく申し上げます。また、季節の変わり目は急な発熱や体調不良でお子さんのお迎えをお願いすることが増えることが予想されます。学校では長時間お預かりすることが難しいため、ご協力をお願いします。

☆お子さまとお読みください☆

けがはこんなところで起こっています！



あそびに夢中になっていて転んだ！

ふざけていたり

ほーっとしていたり



いそいでいたり



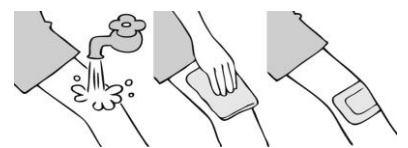
ろうかですら走っていてぶつかった！みなさんもこんな

こと、ありませんか？
けがを防げるよう、
注意して過ごしましょう。



かんたんな傷のてあてをおぼえよう！

◇すり傷◇



- ① 傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ② 傷口をきれいなハンカチやガーゼでおおう。
- ③ ばんそうこうをはる。

◇鼻血◇



- ① 軽く下を向いて、鼻をつまむ。
- ② 鼻のふくらんでいるところをつまむ。
- ③ そのまま様子をみる。



○水分補給は「こまめに、少しずつ」○

まだまだ残暑が続く中、しっかりと水分補給が必要です。水分補給のポイントは「こまめに少しずつ飲むこと」です。一気にたくさんの水を飲みすぎると、たくさんの水を吸収するために腸がフル活動しなければならなくなり、からだが疲れてしまいます。上手に水分を摂ることで、集中力の低下からのけがや、炎天下での脱水症状、熱中症の予防にもなります。

体重の約70パーセントは水分です。そのうちの、たった2パーセントの水分を失うだけで、体温調節がしづらくなり、活動する力がなくなっていきます。子どもたちが、元気に過ごすことができるように学校でも声かけをしてまいります。ご家庭でも水分をしっかり摂るようお話してください。

もしかしたら、**夏バテ**かも。。。 ☆お子さまとお読みください☆



● 食欲がない



● お腹の調子がよくない



● からだがだるい



● 朝、すっきり目がさめない

このように感じているとしたら、もしかすると夏バテかもしれません。生活リズムを整えることが大切です。



こんな生活リズムをめざしましょう！

朝 余裕を持って起きましよう。朝食は必ずとりましよう。



昼 しっかり勉強し、元気に遊びましよう。おやつは控えめに。



晩 テレビやゲームは時間を決めて行いましよう。ゆっくりとお風呂に入る時間をとりましよう。夜更かしはしないように。



けがをせず、元気に運動するために



★ すいみんを十分にとる



★ 朝ごはんをしっかり食べる

★ 準備運動をする



★ 自分の足に合ったくつをはく



★ 手足のツメを短く切る



★ こまめに水分をとる