



福間南小学校 保健室

2学期が始まりました。長い夏休み、ゆっくり休めましたか？まだまだきびしい暑さが続いています。熱中症対策をしながら、生活リズムを整えていきましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大から約1年半が過ぎました。感染拡大予防のマスク・手洗い・3密をさけるといった生活につかえたり、高齢者の予防接種もすすんできて少し油断もでてきているかもしれません。新型コロナウイルスも、形を変え子どもや若い世代の感染が増えています。今一度、自分の生活を振り返り、気を引きしめて、予防に努めましょう。

また、9月は、1日が防災の日、9日が救急の日、と防災やケガ・病気の予防について日ごろの生活を振り返る月となっています。今年度は体力低下の影響か、4月から7月までのけがでの来室は2444名、病気での来室は980名、病院を受診するけがは63件と増加傾向です。その内容としては、今年度も人や物にぶつかるケガが多いです。生活リズムを整え、心の健康を保つとともに、学校のきまりや遊びのルールを守り危険を予測して行動しましょう。

9月のほけん目標

けがに気をつけよう。



## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意  
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持とう

## カラダのチカラ! しぜんちゆ力とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気をなおす力やしくみを広くまとめて「しぜんちゆ力」といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、また少し熱っぽいと感じても、あるていど時間がたつとなおって元気になるのはこの力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいのしぜんちゆ力をもっているかでなおりがちがってきます。



では、しぜんちゆ力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分なえいようと休よう、また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「すいみん(休よう)」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早くなおすことにもつながるのです。



※ おうちのひと、いっしょによみましょう。

## まだまだ注意! 熱中症

9月になりましたが、毎日が暑いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋にうつり変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏もよう。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいられるかもしれません。そんなときこそ、熱中症に気をつけて! 早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分ほきゆうをするなど、熱中症予防のための行動が大切です。

