



令和 5 年
9 月 1 日
白沢小 保健室

☆ おうちの方と読みましょう。

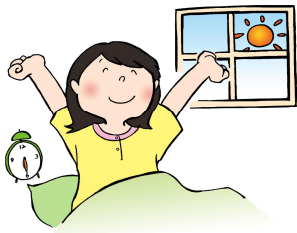
夏休みが終わり、夏休みから学校モードへの切り替えが来ていますか？
生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう！まだ夏休み
ムードが抜けきらない人は、自分の生活習慣を見直してみましょう。はやね・
はやおき・あさごはん！を心掛けてみよう。

ほけんもくひょう
9 月保健目標
せいかつ
生活リズムを
ととの
整えよう！



夏休み明け元気に過ごすポイント 4 つ！

① はやおき
早起き



毎朝同じ時間に起きる
習慣を。

② あさごはん
朝ごはん



寝ている間に不足した脳と
体のエネルギーを補給。
体内リズムを整えましょう

③ すいぶんほきゅう
水分補給



熱中症は室内でも起
こります。「のどがかわい
た」と感じる前にこまめに
水分補給を。

④ ふろ
お風呂



シャワーだけですま
ず、ぬるめのお湯にゆっく
りつかりましょう



こんな症状はありませんか？

体がだるい 熱っぽい イライラする 食欲がない やる気がない 下痢 便秘...



それは夏バテかもしれません。

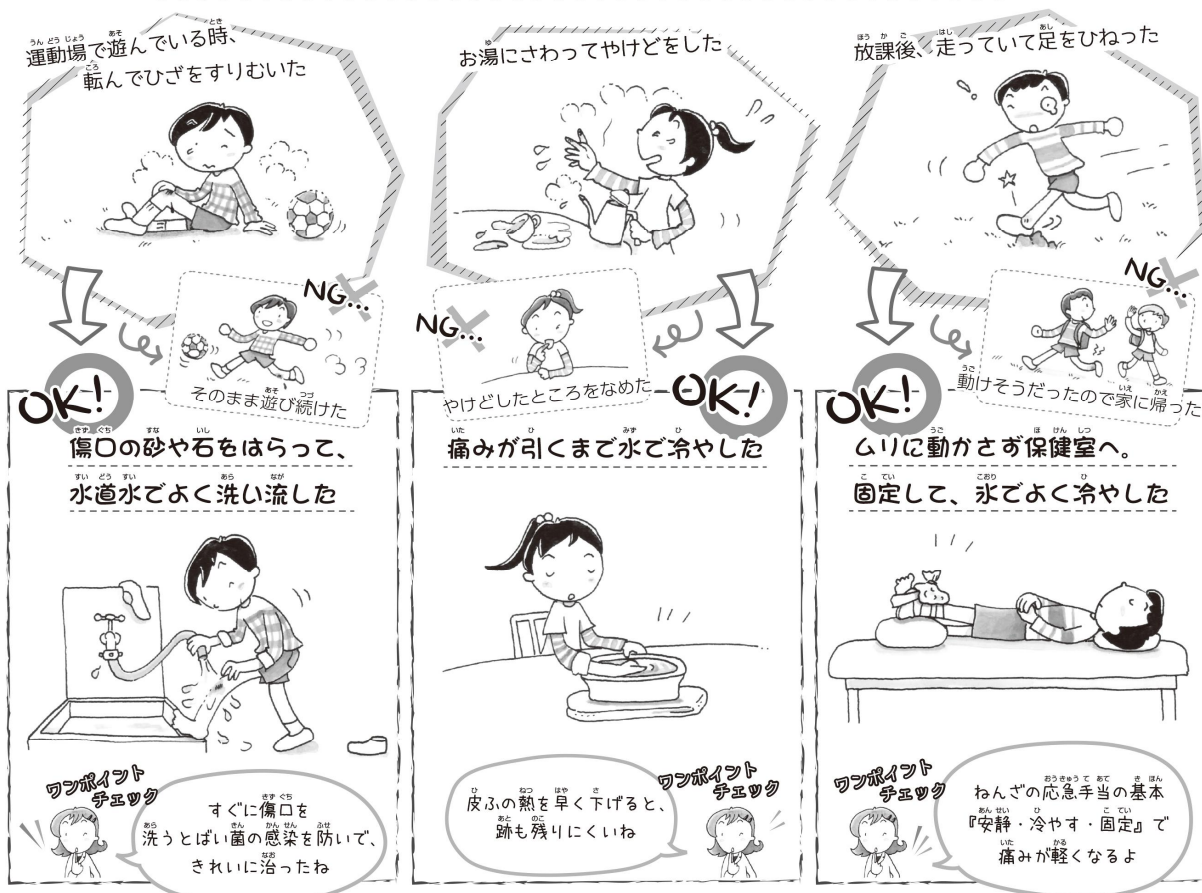
夏バテの原因のひとつは自律神経の乱れです。自律神経は私たちが意識しなくても心臓を動かしたり、食べ物を消化したりするために働いています。自律神経には活動する時に働く交感神経と、リラックスするときに働く副交感神経があります。この 2 つのバランスがくずれると、夏バテの症状が出てきます。

- ・ 冷房の効いた部屋と暑い屋外とを何度も行き来する
- ・ 寝る時間が遅く、不規則な生活

生活リズムを整え
て、外で軽く汗を
流す運動をしよう！

きゅうきゅう ひ
9月9日 救急の日！

ケガが早く治ったのはなぜ？



AED

をさがせ！

- 心肺停止になった人がいた際は、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♡ 本校のAEDは体育館入口にあります。

♡ 学校外のAEDマップの活用

スマホのアプリやネットで、近くのAEDのある施設を見られます。

家の近くだどこにあるのかな？おうちの方と調べてみよう。



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

おうちのかたへ

夏休み明け古里地域学校園元気っ！生活習慣チェックのご協力ありがとうございます。夏休み明けは、生活習慣の乱れにより体調不良になる児童が多くみられます。ぜひ生活習慣チェックを活用し、規則正しい生活を送っていただくと幸いです。

暑い日が続いています。熱中症対策として水筒の持参・登下校帽子の着用をお願いします。

夏休み中疾病・異常の疑いの治療・検査が済んだ場合は、診断書等を学校に御提出くださいますようお願いいたします。特に、むし歯は放っておいても治りません。早めの受診をおすすめします。