ほけんだより9月

令和8年9月
田原西小学校
保健室No.7

夏休みが終わり，学校がはじまりました。心や体をゆっくり休め，エネルギーをチャージすることはできましたか？みなさんの思い出話をたくさん聞くことができたらうれしいです。

生活習慣や気持ちを学校モードにきりかえて，9月も元気に過ごしましょう！

夏休みを振り返ろう

みなさんの夏休みはどんな生活でしたか？ふりかえりをしましょう。

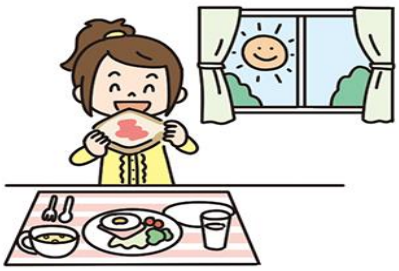
- □ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



- □ 朝ごはんを食べた
- □ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



- □ 外遊びやスポーツをした
- □ おやつを食べすぎなかった（おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら〇）



- □ 夕ごはんを食べた

たくさん☑がついた人はとてもすばらしいです。少なかった人はこれから意識して生活しましょう。

9月10日～16日は「ぐっすいみん　おはよう週間」です。すいみんについて勉強し，よりよいすいみんをとることができるようにがんばってみる期間です。保健給食委員会の取組もあるので楽しみにしていてくださいね！

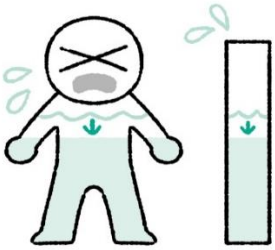
熱中症から、からだを守ろう！



暑い日や、むしむしする日に運動をすると、からだの中に熱がたまりすぎることがあります。ふつうは汗をかいてからだを冷やしますが、暑さや湿気が強いと、うまくからだを冷やせなくなることがあります。それが「熱中症」です。



暑いところ、湿度が高いところに長時間いたり、運動したりする。



汗でからだの水分が少なくなったり、湿度が高く汗が出ずにからだに熱がこもる。



めまいや頭痛、気持ちが悪いなど、熱中症の症状が出る。

こんな症状に注意！

- ☑ 頭がいたい
- ☑ めまいがする
- ☑ 気持ちが悪い
- ☑ 顔が赤い
- ☑ 筋肉のけいれん



熱中症を防ぐ3つのポイント



❶水をこまめに飲もう
のどがかわく前に飲もう！

❷休けいしよう
つかれたら日かげで休もう！

❸たくさん汗をかいたら塩分もとろう
汗といっしょに塩分も出ていきます。



今年から1階廊下に熱中症指数がわかるような掲示板を設置しました。

「今日は○○℃だから遊べるね」「遊べるけど水筒と帽子を持っていこう」など，熱中症を意識して行動している様子が見られました。9月も暑いので熱中症対策をしながら遊びましょう！



熱中症の段階がわかりやすいようにフェイスマークを掲示しています。



保健室前には熱中症対策についての掲示をしています。児童が貼りわけ，学べるようにしています。