

ほけんだよい

長倉小学校
保健室



9月の保健目標
けがに注意して体を
きたえます。

2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いているので、熱中症が心配です。コロナの3年間は「マスクをつけましょう。」と言われ続け、今は「マスクは外しましょう。」と声かけをしています。マスクを外すことにとまどいがあるかもしれませんが、この暑い中でのマスクは危険なので、登下校のマスクは外すようにしましょう。また、暑さで食欲も落ちているかもしれませんが、空腹だと体調が悪くなるので、何でもよいので食べ物を食べるようにしましょう。



夏ばてを解消しよう!

夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まって「何となくだるい」「何となく元気が出ない」という人は、夏ばてかもしれません。

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足



つかれる

冷たい物の食べすぎ



食欲がなくなる

自律神経の乱れ



だるくなる

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠



栄養バランスのとれた食事



適度な運動



*生活リズムを学校モードにリセットして、よく食べ、よく寝て、からだを動かしましょう。

9月1日は「防災の日」

9月9日は「救急の日」



防災について考えよう!

地震、津波、台風、豪雨、異常気象、土砂くずれ、河川の氾濫など、自然災害が起こったとき、あなたはどのような行動ができるように、準備をしておきましょう。

一番大切なことは、自分のいのちを守ることです。

いろいろな災害があり、災害によって避難の仕方も変わります。ニュースなどを見ながら、もし地震が起きたらどうする。家族との連絡方法は？電気・ガス・水道が止まったらどうしたらよいかなど家族で話し合ってみましょう。

*災害用伝言ダイヤル 171(震度6弱以上の地震発生後30分~1時間後から利用可)

ペットボトルでランタンを作ってみよう



- 100均の懐中電灯とラベルを外したペットボトルを準備する
- ペットボトルに水をいれる。水の量で明るさが変わるので、このみの明るさに調整する(半分以上いれるのがおすすめ)
- 懐中電灯の上にペットボトルをのせる(懐中電灯が小さくてペットボトルが不安定になる場合は、コップに懐中電灯をいれてペットをはめると安定する)



水の事故は 118

海上保安庁



災害時の健康を守る大事な3つのポイント

※自宅が安全であれば、無理に避難所にいかず、自宅にいろ。

1 ご飯を食べ、水分をとる



2 がまんしないでトイレに行く



3 よく眠る

