

家庭数

ほけんだより 9月

<9月の保健目標>けがに気をつけよう

長い夏休みも終わり、今日から2学期が始まりました。

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方には涼しくなる…そんな日があるかもしれません。

「ころもがえ」はもう少し先ですが、服装や持ち物などをその日・その時の天気や気温に合わせ、こまめに切りかえながら、体調を崩さないように過ごしてほしいと思います。例えば朝、学校に向かう時に「暑くて汗をかきそう。着替えが必要かな」「夕方は涼しくなるみたいだから、長袖の服を持って行った方がいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちの人と相談したりして、きちんと準備をしてみてくださいね。



<<今月の健康診断の予定>>

8/30(火)	身体計測 3・4年
8/31(水)	身体計測 1・2年・ひまわり
9/1(木)	身体計測 5・6年
9/13(火)	脊柱側彎症検診 5年

秋の一日 スマホを本に持ち替えて



埼玉県内「手足口病」流行中！！

【手足口病とは】

手足口病は、4歳くらいまでの乳幼児を中心に夏季に流行がみられる病気で、感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足の裏や足の甲などに2～3mmの水疱性の発疹が出ます。また、38度以下の軽い発熱を伴うこともあります。

手足口病は、ほとんど数日間のうちに治る病気です。しかし、まれに髄膜炎等の合併症を伴うことがあります。なお、有効な特効薬や予防接種、特別な治療法はありません。

【手足口病の予防のポイント】

主な感染経路は、患者の咳やくしゃみなどのしぶき(飛沫)に含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」や、ウイルスが付いた手で口や鼻などの粘膜に触れることによる「接触感染」、便の中に排泄されたウイルスが口に入る「経口感染」です。そのため、手洗いをしっかり行うことが重要です。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

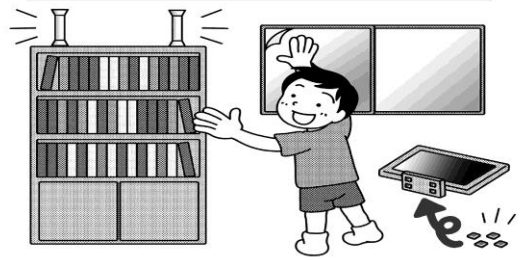
家族会議



ハザードマップの確認



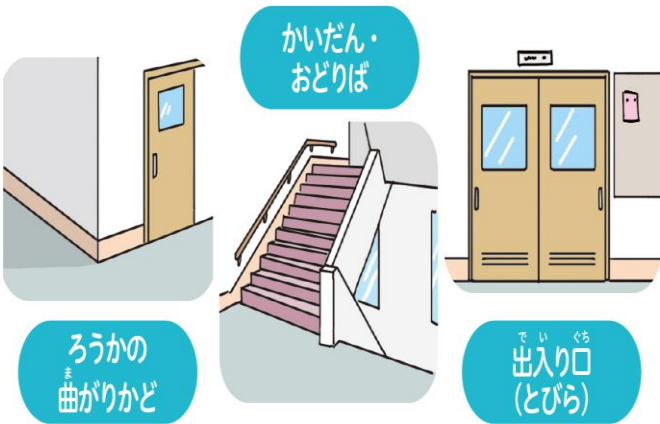
転倒や飛散の防止



9月1日
防災の日

学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところあげられます。



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってこらんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

9月9日は救急の日

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

