

# 保健だより 9月



小川北  
義務教育学校  
保健室

長い夏休みが終わりました。夏休みならではの体験や、学校ではできない経験ができたでしょうか。また、定期健康診断で疾病や異常の疑いがあった方はその後、受診の方はお済みになりましたでしょうか。受診が済みましたら、受診報告書を学校へご提出ください。

これから、体育祭や遠足、北創祭など行事がもりだくさんです。時には楽しみ、時には集中して学び、普段の力を発揮できるよう、まずは学校のある普段の生活のリズムを取り戻せるようご家庭でもご協力をお願いします。

お待ちしております



## 体育祭の練習が始まります。こんなことに気をつけて！



朝は余裕をもって、毎日同じ時間に起きましょう！

規則正しい生活を



少しでもいいので必ず朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

## “時間差”で体調不良に…「時間差」熱中症

暑い環境の中での活動中、休憩や水分摂取をしたものの、自宅に帰ったあとに頭痛や吐き気などの症状があらわれる、翌日までけん怠感や疲労感などが残ってしまうというような熱中症のケースもあるようです。

学校でも熱中症には十分気をつけていきたいと思います。ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活、朝のお子様の体調チェック等のご協力をお願いします。

まだまだ熱中症に注意



1日2〜3回、涼しい場所へ避難し、水分をこまめに補給しましょう。

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



はがれる！

ひっかく！



意外と多いつめのケガ。1週間に1回くらいはつめが伸びていないかチェックしましょう。つめのチェックも忘れずに。

## 意外と多い皮膚トラブル



皮膚に関する健康トラブルが何かと多いこの時季。あせもや日焼けなど、しっかりとした対策が必要です。なかでも本校で多いのが『虫刺され』です。さされてしまったら、患部をむやみにさわったり、かいたりしないようにすることも大切です。症状が強いときには早めに病院を受診することをお勧めします。

