

すこやか

令和2年度 9月号
上市町立上市中央小学校
保健室



いつもより短い夏休みが終わって、長い2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったりと、少し寂しい気持ちがあるかもしれません。いつもと少し違う学校生活ですが、こんな時こそ、友達とのつながりを大切にしたいですね。まずは自分から優しい気持ちを、言葉で伝えることから、つながりを深めましょう。

日中は暑い日が続きますが、朝・夕がほんのり涼しく感じたり、夜は虫の声が聞こえたりと、秋の気配も感じられます。運動会の練習が始まります。季節の変わり目で、体調を崩しやすかったり、暑さから熱中症が心配される時期です。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



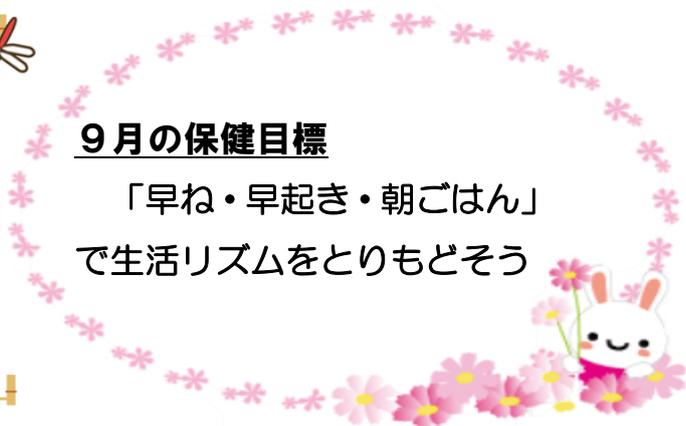
9月の保健行事

- 1日(火)耳鼻科検診(2年2組・3年生)
- 2日(水)眼科検診(2・6年生)
- 4日(金)耳鼻科検診(2年1組・4年生)
- 9日(水)眼科検診(1年生・4年生)
- 11日(金)耳鼻科検診(5年生)



9月の保健目標

「早ね・早起き・朝ごはん」
で生活リズムをとりもどそう



もうすぐ運動会

30日の運動会に向けての練習がスタートします。本番に自分の力を出し切るために、睡眠や朝食摂取等の生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行い、思い出に残る運動会にしましょう。



○練習前にチェックしよう



睡眠不足ではありませんか？

朝ごはんを食べましたか？

手足の爪は伸びていませんか？

服がゆるい又はきつい感じはありますか？

暑さによる疲れはありませんか？

靴の大きさは合っていますか？

靴紐はほどけていませんか？

準備体操はしましたか？



練習中は、こまめに水分を摂って熱中症を予防し、具合が悪くなったらすぐに近くの大人に伝えましょう。

まだまだ

暑い日が続きます。

引き続き、熱中症に注意！



こまめに水分補給をしよう！
(のどが渇く前に飲みましょう。)

汗を吸う下着を身に付けよう！

汗拭きタオルとハンカチは、使い分けよう！



脱水症状に気を付けよう！

暑い日が続き、児童もシャワーを浴びたように汗をかいています。大量に汗をかくと心配されるのは、「脱水症状」です。

身体の半分以上は水分でできています。身体を占める水分量は、年齢によって変化し、子供は約70%が水分でできています。身体に含まれる水分のことを「体液」と言い、脱水とは、この体液が減少した状態のことを言います。

大量に汗をかいたり、下痢や嘔吐が続いたりすると、体の水分と同時にナトリウムやカリウム等の電解質(身体の働きを正常に保つもの)が失われる「低張性脱水」が心配されます。



予防



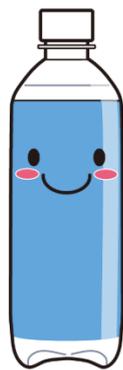
- 塩分に含まれるナトリウムやカリウムをとる。
- こまめに水分補給をする。

スポーツドリンクについて

熱中症予防のため、スポーツドリンクを利用して水分補給をすることもありますが、少し注意が必要です。

スポーツドリンクは、汗とともに失われる塩分等の電解質を摂取できるというよい点があります。しかし、スポーツドリンク(500ml)には、スティックシュガー約10本分(20~30g)の糖分が含まれています。小学生が1日に摂ってよい砂糖の量は20~25gであり、ペットボトル1本を飲むと、1日の摂ってよい量を超えます。

熱中症対策で水筒に入れて持ってくる場合は、種類によって異なりますが、2~3倍に薄めましょう。また、お茶や水に少しの塩を混ぜることも、熱中症対策の一つになります。



健康診断がはじまりました！

尿検査や身体測定、眼科・耳鼻科検診とたくさんの検診が始まりました。各検診後に、治療を勧める用紙をお渡ししますが、受診にあたって感染症が心配という家庭もあると思います。ご家庭の判断で、かかりつけ医とご相談の上、受診の時期を決めていただきたいと思います。

