



9月の保健目標 けがを予防しよう。

今年の夏は連日猛暑のニュースが取り上げられていました。夏休み中のお子さんたちは、暑さに負けず元気に過ごせたでしょうか。まだまだ暑い日は続きますので、熱中症対策をしっかりと行ってください。さて、新型コロナウイルスだけでなく、溶連菌感染症、マイコプラズマ、手足口病などの感染症が流行しています。いっどこで感染するか分からない状況ですので、これまで通り基本的な感染症対策を心がけることが必要です。マスクの着用については、暑い日が続きますが、喉が痛い、咳・くしゃみが出るといった、かぜ症状がある場合は、人が集まる室内等での着用をお願いいたします。

9月の発育測定について

全校児童の体位測定(身長・体重)を実施します。「身長はどのくらい伸びたかな?体重は?」と、子供たち自身が自分の成長のようすに関心をもつことは大切なことです。



測定後に、大きくなった体に合わせて、机といすの高さを調整します。詳細な結果は、健康手帳に記入して保護者の方にお知らせしますので、結果を確認のうえ、健康手帳に押印していただき、担任までお戻しく下さい。

●発育測定の実施日程

9月 3日(火)	2校時	5年生	3校時	6年生
4日(水)	2校時	3年生	3校時	4年生
5日(木)	2校時	1年生	3校時	2年生

※ 体操服(半袖・半ズボン)で行います。

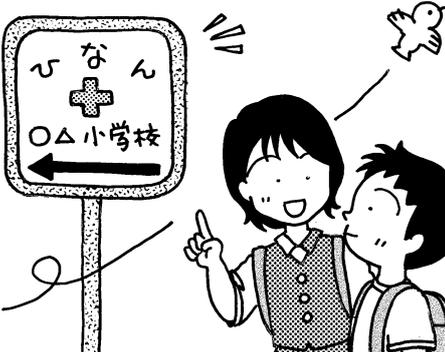
※ 女子は、測定の日、頭の上で髪を結ばないようにしてください。



9月は「防災月間」です

今年は地震や台風、ゲリラ雷雨による水害など、様々な災害のニュースが後を絶ちません。人はいつでも災害に巻き込まれるか分かりません。「もしも」の時に冷静に行動できるよう、家族で相談しておくことが大切です。

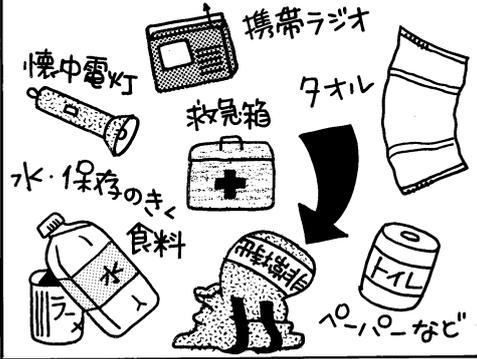
避難する場所や連絡先を
しっかり覚えておきましょう



日頃から家族や友人と
災害時の行動について
きちんと話し合っておきましょう



非常時の持ち出し品を
きちんと用意しておきましょう



まだまだ暑い！熱中症に気をつけよう！

熱中症を引き起こす条件には、「環境」「からだ」「行動」の三つがあります。「環境」や「行動」に関する要因は、みなさんもお存じの通り、気温や湿度の高さ、激しい運動や長時間の屋外活動があります。今回は「からだ」についてお話しします。「からだ」に関する要因として、高齢者や乳幼児、脱水状態、寝不足、低栄養状態などがあります。特に学校での生活で関係してくるのが、寝不足、低栄養状態です。夏休みが明けてしばらくは、夏休み中の生活リズムとのギャップにとっても疲れると思います。一日の疲労を回復するためにしっかりと**睡眠時間を確保**することが大切です。そして、午前中の活動エネルギーとして、**朝食**はとても大切です。朝食を摂ることで水分と塩分を補給することができます。子供たちが健康で元気に学校生活を送れるよう、ご協力よろしく願いいたします。

よ！睡眠のための習慣

① 朝日を浴びる



朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、活動モードになります。

② 寝る前のテレビ、スマホ、タブレット、ゲームを控える



画面の光で睡眠ホルモンが抑制されるだけでなく、見ているものの情報で脳が覚醒してしまうこともあります。寝る前は脳をリラックス状態にしておきましょう。

朝ご飯おすすめメニュー

<p>白米</p>  <p>ご飯に含まれる水分は総重量の60%</p>	<p>みそ汁</p>  <p>塩分やミネラルを補う</p>	<p>梅干し</p>  <p>クエン酸は疲労の原因である乳酸の発生を防ぐ</p>	<p>のり</p>  <p>塩分とカリウムが含まれる</p>	<p>鮭</p>  <p>疲れの原因となる活性酸素から体を守る働きがある</p>
<p>バナナ</p>  <p>カリウムを多く含む カリウムが不足すると、脱水症状や内臓機能の低下が起こりやすい</p>	<p>牛乳</p>  <p>血液を増やす作用がある</p>	<p>手軽に食べられるおにぎりや、サンドイッチ、惣菜系のパン、インスタントのみそ汁やスープも簡単に準備できるのでオススメです♪</p>		

水筒持参について

休み時間に外に遊びに行く前や、体育の授業等で水分補給をしています。毎日の水筒持参をよろしく願いいたします。

- 水筒に、冷たい水かお茶（無糖）を入れて持たせてください。
- 汗を多くかく場合は、0.1~0.2%の食塩水（500ml にひとつまみ程度の食塩を入れたもの）が、より熱中症予防に効果があります。
- 気温や湿度の関係で雑菌が繁殖しやすくなります。水筒は毎日よく洗い、水筒の中身も毎日入れ替えてください。水筒を入れている袋が汚れていることもありますので、清潔が保てるようお願いいたします。

