



9月の保健目標 生活のリズムをととのえよう

長い夏休みが終わり、9月が始まりました。新型コロナウイルスが5類感染症に移行したことにより4年ぶりに祭りや花火大会が開催された一方、記録的な猛暑や台風等の天候も心配な夏だったと思います。まだまだ暑い日が続きますので、児童が生活のリズムを整え、休養もしっかりとりながら過ごせますよう、ご家庭でもご配慮をよろしくお願いいたします。

《9月の保健関係行事》

項目	実施日	対象	お知らせ
発育測定	9月4日（月）	5・6年	<ul style="list-style-type: none"> • 体操服（半袖、半ズボン）で測定を行います。 • 髪の長い人は、上ではなく横で結んでください。お願いします。
	9月5日（火）	4年	
	9月6日（水）	1・2年	
	9月8日（金）	3年・予備日	
清潔検査	9月4日（月）	全学年	ハンカチやティッシュをいつも身に付けます。夏は汗を拭くために多めにハンカチを持参することをおすすめします。つめも短く切っておきます。

《生活リズムを整えて元気に》

◇バランスのよい食事栄養をとる

1日3食、いろいろな食品で栄養を取りましょう。

◇水分のとり方に注意する

汗で失った水分をしっかりとることが大切です。少しずつこまめにとりましょう。冷たい飲み物や甘い飲み物は、胃腸のはたらきを弱めるので飲みすぎには注意です。

◇しっかり睡眠をとる

暑くて寝苦しい日は、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



《感染症はひとつじゃない》

今年はインフルエンザが季節外れの流行となりました。また、外野小も夏休み前は夏風邪や溶連菌感染症が流行していました。新型コロナウイルスが5類感染症に移行しマスクの着用が緩和されたことや、過去3年間新型コロナウイルス以外の大きな流行もなく、免疫力が低下していること等が原因として考えられているようです。感染症はひとつではないため、普段の感染症対策を続けることは大切です。しかし、どこでもマスクをして…必ず手指消毒をして…ということではありません。食事前や外遊び後の手洗い・うがいや生活リズムを整えること、体調が悪いときは無理をしない等、基本的な生活習慣を守ることで毎日を元気に過ごしましょう。



《熱中症予防のための健康管理について》

9月も暑い日が続きます。熱中症予防のために、引き続きご配慮をお願いいたします。

- 十分な睡眠時間を確保し朝食をしっかりってください。
- 汗ふき用のタオルやハンカチを持参してください。
- 水筒に水やお茶、水に塩分を加えたもの、氷等を入れて持参していただくことをお勧めします。持参する場合、飲み物は毎日入れ替え、水筒も清潔に保つようお願いします。

※ スポーツ飲料には、糖分が多く含まれているため、学校での日常的な飲用には、水かお茶をお勧めしています。スポーツ飲料を持参する場合は、2倍程度に水でうすめることをお勧めします。

※ 水に塩分を加える場合は、水1リットルに食塩1～2gが適当です。



ね っ ちゅうしやう ちゅうい まだまだ熱中症に注意



1日2しぐらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

《プール学習が始まります》

今年度より民間施設での水泳授業となります。実施期間は9月～12月の間、各学年で決められた時間に実施されます。保護者の皆様には、以下のポイントなどを中心に、ご家庭でのお子さんの健康管理・健康観察をお願いいたします。

- 爪切り・耳掃除はしてあるか
- 前日によく眠れたか
- 当日の朝の体調はどうか
- (発熱・頭痛・腹痛・だるさ等はないか)
- 朝ごはんはしっかり食べられたか



《受診結果の提出をお願いします》

夏休み前までに、医療機関での受診が必要なお子さんに、受診の勧めをお渡ししました。受診はお済みですか。視力管理カード・歯科受診結果報告書・各種受診結果について、通常登校が始まり次第、学級担任へ提出していただきますようお願いいたします。

《夏休み健康調査のお願い》

夏休み中に医療機関で受診した病気やけが、健康状態での配慮事項等ございましたら、H&Sのアンケートに9月10日（日）までにご回答ください。9月からの学校生活の参考にさせていただきます。よろしくお願いいたします。

