

# すこやか



9月の保健目標  
すすんで体をきたえよう

2013. 9月 新郷小学校保健室



## 暑い、あつい夏休みでした

今年は梅雨明けが8月までずれ込み、蒸し暑い毎日でしたが、そんな中でも学校プールや、カヌー練習や、学習会等でいきいきと活動している子どもたちの姿があり、暑さに負けない新郷っ子のパワーを感じました。

ところで、人間が健康に過ごせる温度・湿度の範囲を知っていますか？

一般的に温度は20～25℃、湿度は40～50%といわれています。

## まだまだ心配「熱中症」！



新学期は休み中のリズムから抜け出せないことが原因で、体調を崩しやすくなります。また、明日からは体育祭に向けての本格的な練習も始まります。学校では子どもたちの体調に配慮しながら、できるだけ対策を行っていきますが、ご家庭におかれましても、登校の際は熱中症対策をお願いします。

### 1 お茶を多めに持ってくる。

こまめに水分をとるように指導しています。

小さい水筒なら、2本（ペットボトルを利用するなどして多めに）持たせてください。

500mlペットボトル1本では  
足りません



### 2 着替え（下着や体操服）汗ふき用のタオルを持ってくる。

ハンカチとは別に、汗拭き用のタオルを持たせてください。

体操服の予備（着替え用）としてTシャツ(白を基調とした)も着用可です。



子どもの体に必要な「塩分、  
糖分」はバランスのとれた朝  
食で十分摂取できます。

### 3 睡眠を十分にとり、朝ご飯をしっかり食べてくる。

睡眠不足や朝食の不足は熱中症や脳貧血を引き起こす誘因となります。特に気を配ってあげてください。

お子さんの体調のことで気がかりなことがある時は、必ず連絡帳などでお知らせください。

この夏も各地で熱中症が多発しています。総務省、消防庁の呼びかけによると、「熱中症は環境要因が大きく予防は可能」とのことです。こまめな水分補給や服装などちょっとした心構えで避けることができると思います。この暑さとうまく付き合いながら残暑を乗り切りましょう。

### 身体計測週間

9月3日(火)～6日(金)



## 夏休み健康調査

年 名前

休み中お子さんは、健康に過ごすことができましたか？

今後の健康管理上の参考にさせていただきたいので、下記のことについてお知らせください。

### 夏休み中の体調について

- 夏休み中に大きな(病院に行った)病気やけがをしませんでしたか？
- 新たにアレルギー症状などはでませんでしたか？

病気・けがのようすなど	発症日、原因、現在のようすなど

- お子さんの体のことで心配なことや配慮事項などがありましたらお知らせください。

### ●変更がありましたら、お知らせください。

★ 緊急連絡先

緊急時に必要な情報ですので、必ずご連絡ください。

◎連絡帳に添付して早めにご提出ください。  
特記事項がなければ、提出は不要です。

お  
し  
り  
さ  
し