ほけんだより 9月

2021．9．6 ／ 上宇部小保健室

2学期が始まりました！夏休みは楽しく過ごすことができましたか？
またみなさんの元気な笑顔を見ることができてうれしいです。
まだまだ暑い日がつづきます。熱中症対策と感染症対策を十分に行い、
2学期も元気にすこやかな学校生活を送りましょう♪

感染症対策もしっかりと！

こまめなてあらい

ソーシャルディスタンス

学校全体で感染症対策に取り組んでいます！！

保護者の方へ

２学期がスタートしました。毎朝の健康観察とマスク着用の徹底にご協力いただき、ありがとうございます。山口県では現在、「デルタ株感染拡大防止集中対策」を実施中です。引き続き感染症対策へのご理解・ご協力をお願いします。

９月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。長い休み中の生活リズムからぬけだせず、睡眠不足、何となくだるい、ボーっとするなど、疲れがたまっているうえに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。しっかり睡眠をとり、しっかり朝ごはんを食べてくるようお願いします。また、水筒の持参と服装の調節をお願いいたします。

熱中症に気をつけよう

暑さの中で起こるのが「熱中症」です。

暑くなると、体温が上がり、体の中の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまく働かなくなったりします。そして、体温が下がらず、めまい、吐き気、頭痛などの色々な症状が出てしまいます。

熱中症はどのようなときになりやすいの？

- 気温が高い
- 太陽のひざしが強い
- しめきった室内
- あまり眠れていない
- 体調が悪い
- 朝ごはんを食べていない

熱中症を予防する 6つのポイント！

- こまめに水分をとりましょう
- 朝ごはんをしっかり食べましょう
- すずしい服装で過ごしましょう
- 体調が悪いときはむりせず休みましょう
- 睡眠をしっかりとりましょう
- 外へ出るときは帽子をかぶりましょう