



ほけんだより 9月号

折原小学校 保健室
R7年9月1日 発行

※おうちの人といっしょによみましょう。

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？早めに夏休みモードをリセットし、学校モードに切り替えていきましょう。まずは早寝早起きから！少しでも余裕をもって起き、朝食をしっかりと摂って、学校中心のリズムを整え、元気に学校生活を送りましょう！！

抜け出せ！夏休みモード



夏の疲れ
出ていませんか？

学校モードにチェンジする(生活リズムを整える、食事・睡眠をしっかりとする、予定を詰め込みすぎない、冷たい清涼飲料水やアイスを取りすぎない、自分なりのリラックス法を試す等)ことは、夏バテ解消にもつながります!! 意識して行動をしてみましょう♪



暑さも続きますが、これから秋に向けて…

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



こころにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン
0120-99-7777
(午後4時～午後9時)

こころのほっとチャット


子どもスマイルネット
048-822-7007
(午前10時半～午後6時)
※埼玉県福祉部子ども安全課



まだまだ
熱中症に注意!!



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

9月9日は救急の日

救急車を呼んで！と言われたら

救急要請マニュアル

一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして電話をかける

スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いてゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える

火事ですか？
救急ですか？
救急です

4 来てほしい場所（住所）を伝える

図書館の前です

わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標（現在地を示す番号）や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の年齢を伝える

70才くらいの女性です

大体の年齢（何才くらいに見える）を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と連絡先を伝える

救急車が迷ってしまったときなどに電話がかかってくる可能性があります。

AEDを持ってきて！
と言われたら

外でAEDを上手に探す方法

♥「日本全国AEDマップ」とスマホで検索

WEBの地図上でAEDの場所を探すことができるサイトがいくつかあります。

♥人が集まる場所などを探す

市役所や公民館、病院、大きな駅などにはよく設置されています。デパートやコンビニエンスストアなどにも増えています。

ちなみに
本校のAEDの場所は
北校舎玄関前
(郵便ポスト横の壁面)

9月1日は防災の日

おうちの人と確認してみよう！

地震対策

おうち

本棚

- 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

寝室

- なるべく家具を置かない
- 置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない

玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく

災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日3ℓ

最低でも3日分

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

保護者の皆様へ

夏休み中に歯科等への受診をされた方は、その結果(治療勧告書)を御提出お願いいたします。

疲れや寝不足は免疫力の低下につながり、体調不良や感染症罹患の要因となります。引き続き生活習慣の見直しや健康観察・管理等、お子様と一緒に徹底していただきますよう、お願いいたします。

お待ちしております

受診報告書
医療費申請書類