



令和7年9月号  
和良比小学校保健室

がつ ほけんもくひょう  
9月の保健目標

せいかつ ととの  
生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、学校に子どもたちの元気な声が戻ってきました。この夏も猛暑でしたが、子どもたちが夏休みにゆっくり休養しつつ、様々な思い出を作ることができていたら嬉しいです。

夏の疲れが残っている子や、生活リズムを整えるのに少し時間がかかる子もいるかと思います。学校のペースを取り戻し、元気に2学期をスタートできるよう、早寝・早起き・朝ごはんを心がけてほしいです。

ぼうさい ひ  
9月1日は防災の日



## 災害への備え

できていますか？～健康面の観点から～

この夏も断続的に続く地震や津波、大雨による浸水など日本各地で様々な災害が occurred。

いつ、どこで起こるか分からない災害だからこそ、日頃からの備えが重要です。災害により避難所で生活しなければならないことも想定して、普段から自分の健康管理や健康状態を把握し、健康面での観点からも準備しておくことで安心です。

### ◎持病を悪化させないために

自分の身体の情報を書いたものを防災セットに入れておくと、もしもの時に助ける材料になります。

(治療中、管理中の疾患 ・薬の名前、説明書の写し ・かかりつけの病院、医師 など)

また、日頃から服用している薬がある人は余分に常備しておく、眼鏡(コンタクト)を使用している人は予備を入れておくことがオススメです。

**防災意識をもつことが大事**

非常用持出袋の準備「おうちの人と相談だ!」

### ◎避難所の生活で起きやすい健康問題

- ・低体温症…十分な暖房がない場合や栄養・水分が足りない場合に起こりやすいです。

避難持ち出し袋には防寒着やカロリーの摂取しやすい食品を入れておきましょう。

震えがあったら要注意! 早めに保温と栄養・水分摂取をしましょう。

- ・脱水…飲み水が足りない場合や、トイレに行きづらく水分摂取を控える場合に起こりやすいです。

脱水により、高血圧・高血糖・膀胱炎・便秘・心筋梗塞なども発症しやすくなります。

- ・感染症…大人数が同じ空間で過ごし、十分な栄養が摂取できないため、感染症が流行しやすくなります。

手洗い・うがい・マスクの着用をできる限り行い防止します。

十分に加熱できない、長時間の食料の取り置きによる食中毒にも注意が必要です。

- ・口内炎・むし歯…水不足により歯みがきなど口腔ケアが十分にできない可能性もあります。

マウスウォッシュや歯みがきシートを備えておくと便利です。



## 9月9日は『救急の日』

救急処置はけがをしたらすぐに行うことに意味があります。

保健室に来室する際にも、事前に自分でできる処置を行うように伝えていきます。

子どもたちが自分で正しい手当を行うことができるように育てていきたいです。



傷口のよごれを  
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を  
親指とひとさし指でしっかりつまむ



## 甘いもののとりすぎに注意!



夏休みに甘いジュースや炭酸飲料をごくごく飲んでしまった…!というお子さまも多いのではないのでしょうか。暑い日に冷えたジュースは最高!と思ってしまいますが、飲み過ぎは危険です。多いものでは、500mLのペットボトル1本に角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。甘いものを取り過ぎると、ごはんが食べられなくなったり、将来病気になりやすくなったりします。飲み過ぎには注意が必要です。



### 夏休み明け 子どもの不安

夏休みが明けるところから新学期が始まり学校になれるまでは、子どもたちの不安が大きくなる時期です。

子どもからのサインは、精神的に負荷がかかることで、頭痛や腹痛など身体症状として出ることもあります。

2学期も教職員全員で子どもたちの様子を見ていきますので、いつでもご相談ください。



### 2学期身体測定

9月末頃に結果を『健康のきろく』にてお知らせします。確認していただき、押印かサインをお願いします。

### 夏休み中の感染症流行状況

県内では、新型コロナウイルス感染症の流行が目立ちましたが、徐々に落ち着いています。

### 夏休みの病院受診について

1学期の健康診断の結果を受け、夏休みに病院を受診された場合は、担任まで治癒証明証のご提出をお願いいたします。

また、夏休みの間に入院等大きめの病気やけががあった場合は、担任や養護教諭までお知らせください。

### 暑さが続きます

まだまだ気温が高い日が続く予報です。

2学期も帽子の着用や水筒の持参にご協力をお願いいたします。

