

なつやす お しんがっき
夏休みが終わり新学期になりました。なつやす せいかつ
夏休みの生活はいかがでしたか。あつ ひ おお いえ
暑い日が多く、家にいる
ことが多かったのではないのでしょうか。また、ゲームに夢中になってしまい、よふ せいかつ
夜更かしなどで生活
リズムがくずれていませんか。まずは早寝から 行い、学校モードに切り変えていきましょう。



9月の保健目標

けがに気をつけて運動しよう



足に合った靴を履いていますか？

あし からだ ささ たいせつ やくわり も
足は体を支える大切な役割を持っています。その足をサポートしているのが靴です。あわない かつ
合わない靴
を履き続けると体の成長・発達に影響し、転倒などの事故にもつながります。

お子さんの靴が合っているか、正しい履き方をしているかこまめにチェックしましょう。



靴のチェックポイント

つま先：5～10 mm程度のゆとりがあり、指を全て動かせる。

甲：ひもやベルトなどで調節できる。

かかと：かかとのカーブと靴のカーブが合っている。

靴底：足の動きに合わせて曲がる。すり減っていない。

「排便」も大事な生活習慣です

生活習慣の要素は「睡眠」「食事」「運動」と言われていますが「排便」も大切です。規則的な排便がないと便秘になりやすく、他の生活習慣と影響し体調不良になります。

夜更かしをして朝遅く起きたときは・・・

朝食を食べない → 胃・結腸反射が起こりにくい → 便秘になりやすい

トイレに行く時間がない → トイレに行きたくてもがまん → 便秘になりやすい

★よい排便習慣をつけるには★

- 1 排便を記録する…毎日排便があるか 便の状態（形、量）の観察
- 2 生活リズム、食事…早寝、早起き、朝ごはんて自律神経を整える
- 3 排便を促す…便意があるときはトイレに行く 朝食後にトイレに行く



マダニにかまれないようにしましょう

マダニにかまれることでおこる感染症で症状が悪化すると死亡する恐れのある「重症熱性血小板減少症候群（SFTS）」の人への感染事例が静岡県内で相次いでいます。野外で活動する機会が増える時期は特に注意が必要です。

初期症状：発熱や全身の倦怠感、おう吐、下痢など。

重症化症状：意識障害やけいれん、呼吸不全など。

潜伏期間：6日～2週間



予防：マダニにかまれないことが重要です。マダニが多く生息する森林や草地に入る場合は長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴などを着用して肌の露出を控えましょう。虫よけスプレーを使用することも必要です。

かまれたら：早めに医療機関を受診し、マダニの除去や洗浄を受ける必要があります。無理にとると、ダニの一部が皮膚内に残ることがあります。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

災害時用薬・臨時薬について

学校では、緊急災害時用として現在服用中の薬を3日分、投薬依頼書（うす緑のカード）と一緒に通学カバンに入れていただいています。粉薬は使用期限が約3か月となっていますので定期的に入れ替えをお願いします。

また、臨時に学校で内服薬や目薬などを使用する場合は投薬依頼書の裏面にある臨時投薬依頼書に記入し、担任に御連絡ください。その際は薬の説明書をつけ、袋に氏名を記入して1回分ずつ小分けにさせていただくようにお願いします。

