

ほけんだより

令和6年9月27日

げんきだま



NO.12

八郎潟小学校・中学校 保健室

「暑さも寒さも彼岸まで」という言葉のとおり、朝夕はすっかり涼しくなりました。(時には寒いくらい!) この急な気温の変化で体調を崩す人が増えています。今週は小学校も中学校も風邪症状などで欠席する人が多かったです。休養と栄養を十分にとって、元気に過ごせるようにしましょう。

来週はもう10月、衣替えの季節です。気温に合わせて衣服を選びましょう。脱いだり着たりできる服装が便利です。中学生のみなさんも自分で考えて夏服か冬服か制服を選択しましょう。ちなみに、ファッションは先取りの方がおしゃれ度が高いと言われています。



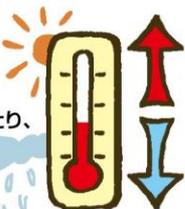
“秋バテ”に注意しよう!

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とる

●夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる

●適度な運動をする



そな かくにん 備えや確認はふだんから！！

9月30日は小学校・中学校合同の避難訓練です。

ここ数年、被害の大きい自然災害が全国各地で発生しています。学校の避難訓練を機会に、ご家庭での災害対策も再確認してみましょう。

こまめに天気予報をチェックしたり、もしもの時に必要なものを用意したり、防災グッズの中身に避難場所を確認したりしましょう。日ごろからの備えや確認が大切です。

避難場所 知ってる？



いざという時のために家族で集合場所を決めておきましょう



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

いのちを守るための水

必要量

ひとり 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

お知らせ

●10月に視力検査を予定しています。日程は次のとおりです。

- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 1日(火) | 中学1年生 | 小学1年生 | 小学2年生 |
| 2日(水) | 中学1年生 | | |
| 3日(木) | 中学2年生 | | |
| 4日(金) | 中学2年生 | 小学3年生 | 小学4年生 |
| 7日(月) | 中学3年生 | 小学5年生 | 小学6年生 |
| 8日(火) | 中学3年生 | | |

※ 普段使用している眼鏡のある人は忘れずもってきてください。