



ほほえみ

R 6. 8. 27
福井市啓蒙小学校
保健室



今年の夏休みは 38 日間ありました。充実した日々を過ごせたでしょうか？長かった夏休みも終わり学校生活が始まりました。今年の夏も猛暑日が続き、暑さの危険を感じた方も多かったのではないのでしょうか。まだまだ、暑い日が続きますので、学校でも熱中症対策に丁寧に取り組んでいきたいと思います。

心と体のリラックスのために

①睡眠をしっかりとり



心地よい眠りは、脳や体の疲れを取り除きます。また、寝ている間に病気から体を守る抵抗力がつくられています。

②好き嫌いせず何でも食べる

1 日 3 食しっかりとしましょう。
栄養バランスも考えて、いろんな食品を食べられるといいですね。

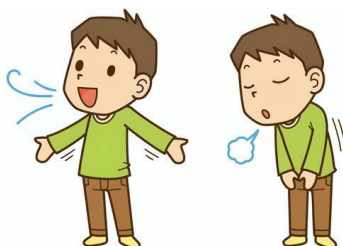


③一日の終わりにゆったり入浴する

自律神経には交感神経（興奮時に高まる神経）と副交感神経（リラックスしている時に働く神経）があります。夏はシャワーだけで済ませる人も多いかもしれませんが、ぬるめのお湯（38～40度）にゆっくりつかることは、自律神経の乱れを整えてくれます。また、人は体温が下がり始めると眠くなるので、お風呂でいったん体温を上げ、それが下がってくる頃にふとんに入ると寝つきがよくなります。睡眠不足の人は、ぜひ試してみてください。

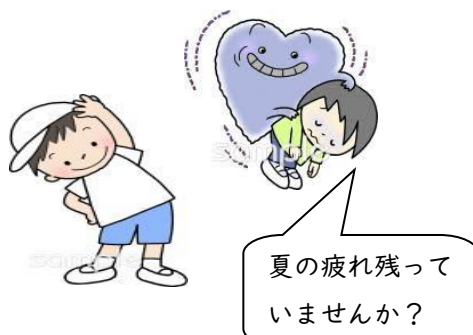


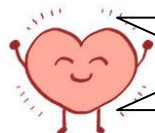
④緊張した時はゆっくり深呼吸をする



呼吸をゆっくりすると心もゆったり

⑤肩や首などの柔軟体操をする





こころの健康観察

からだの健康だけじゃない！自分の元気につながる「こころ」は健康ですか？

	質問	ない	少しある	とてもある
1	夜、なかなか眠れないことがある	0	1	2
2	朝、早く目が覚めてしまう	0	1	2
3	食欲がなくなった（お腹が空かない、食べたくない）	0	1	2
4	いらいらしてしまう、すぐにかっとなってしまう	0	1	2
5	頭やお腹が痛い時がある	0	1	2
6	元気がでない	0	1	2
7	心配な気持ちがある	0	1	2
8	誰かに甘えたいな（そばにいたい、話がしたい）と思う時がある	0	1	2

★1や2に○が付いたところ

…どうして○が付いたのでしょうか？理由を考えてみましょう。

…○が付いたところについて、お家の人と話しましょう。

★不安なことがある場合は、先生に相談してくださいね。



参考：子どもの心のケアのために－災害や事件・事故発生時を中心に－文部科学省

◆◇猛暑日が続いています！熱中症対策ご協力よろしくお願いします◆◇

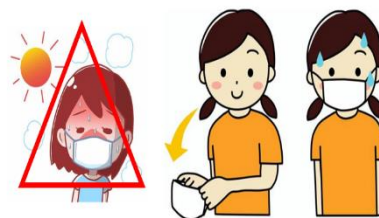
①早寝・早起きを心がけ、必ず朝ごはんを食べてから登校しましょう



②登下校は必ず帽子をかぶりましょう



③マスクを外しましょう



④水筒に十分なお茶を入れて持ってきてましょう



大きめの水筒または、2本目の水筒やペットボトルを持ってきてましょう

⑤熱中症対策グッズを活用しましょう



布製のネッククーラー

アイスリング

冷やしタオル

⑥熱中症対策グッズを活用しましょう



華美ではなく、フリルなど余計なものがついていない日傘や雨傘を使いましょう

⑦健康管理をていねいにしましょう

熱中症症状

頭が痛い

気持ち悪い

吐き気がする

立ちくらみがする

体がだるい

体がぐったりする



⑧暑さによっては活動制限があります



放送をよく聞きましょう

毎日暑い日が続きますが、暑さ対策をしながら、安全安心な学校生活を送れるように努めていきます。生活習慣を整え、心身ともに健康な状態で登校できますよう、引き続きご家庭のご協力よろしくお願いします。

