

# ほけだより 9月

令和2年9月2日 氷川中保健室 文責:對田



残暑の厳しい毎日が続いています。9月は、夏の疲れがあること、体育大会の練習などで、とても疲れやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯でいつも以上に体調に気を配りましょう。

また、熊本県は、新型コロナウイルスの感染警戒レベルが最高のレベル4となっています。引き続き、手洗いや人との距離を保つなどの感染症予防に取り組んでいきましょう。

## くまもと早ね・早おき いきいきウィーク!

早く寝るモン!

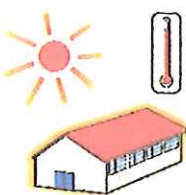


9月1日~15日まで、熊本県では、「くまもと早ね・早おき いきいきウィーク」が実施されます。家庭や学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための県下一斉の取組です。

氷川中では、宮原小と連携して、9月15日(火)にノーマティアデーの取組を行います。早寝早起きの良い習慣をつくるためには、メディアの時間をコントロールすることが欠かせません。メディアの決まりを守り、早寝の習慣がつけばと思います。



☆.....9月のノーマティアデー 9月15日(火).....☆



まだまだ暑い毎日...

### 熱中症に注意!

熱中症は、気温が高くなくても、湿度が高い日や風が弱い日にも起こります。



#### こんな人は特に注意!

- ・暑さに慣れていない人
- ・発汗機能が十分に働いていない
- ・肥満の人
- ・皮下脂肪が多いと、体内の熱が外に逃れにくい
- ・睡眠不足の人
- ・自律神経がうまく働かず、深部体温が高くなったまま下がらない
- ・運動不足の人
- ・体液の貯蔵庫【筋肉】が少ない
- ・我慢強い、頑固な人
- ・熱中症を軽視しがち

#### 熱中症の予防

- ・日傘や帽子
- ・涼しい服装
- ・水分をこまめにとる、汗をかいたら塩分もとる
- ・こまめに休憩



のどが渇く前に水分と塩分補給♪

#### 熱中症になったら

- ・涼しい場所で服をゆるめ、体を冷やす
- ・水分、塩分を補給する



太い血管が流れている所を冷やそう!

#### こんな時は救急車を!

- ・意識がない
- ・全身にケイレンがある
- ・高い体温である
- ・歩けない
- ・呼びかけに対し返事がおかしい



☆重症の場合、死に至る可能性もある熱中症。  
☆特に意識障害がある場合は、一刻も早い医療機関への搬送が必要です!

### ルールの向こうがわには...

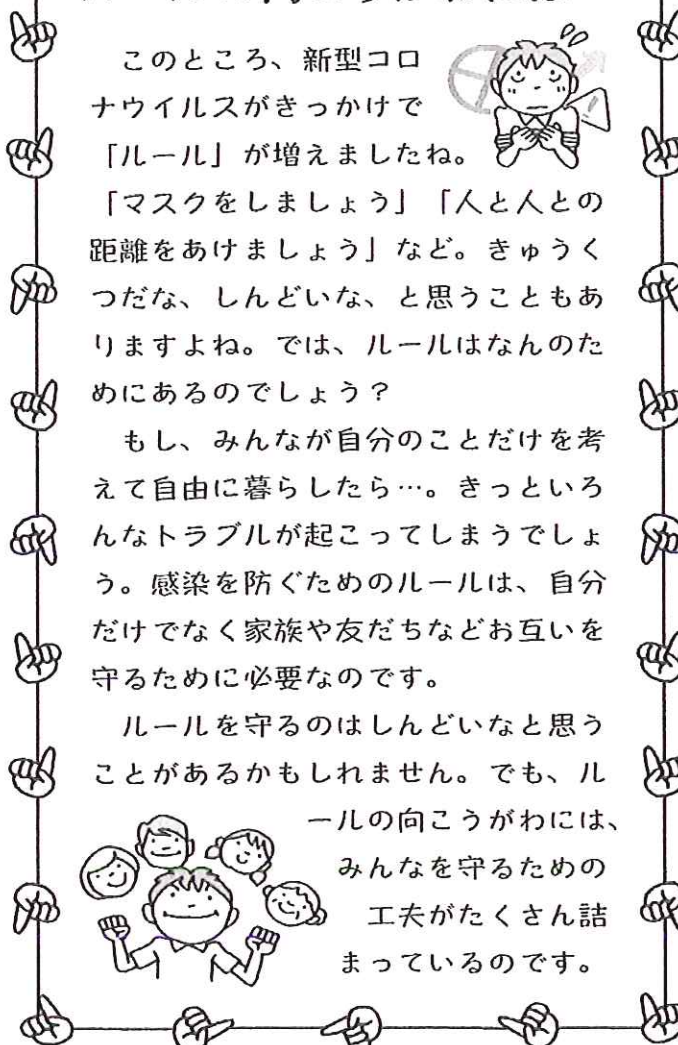
このところ、新型コロナウイルスがきっかけで

「ルール」が増えましたね。

「マスクをしましょう」「人と人との距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか?

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら...。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、でも、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。



### 9月の来校予定日

#### 田中学校教育相談員

3日(木)、10日(木)、17日(木)、24日(木)  
いずれも10:00~16:00

#### 忽那スクールカウンセラー

1日(火) 14:00~17:00  
8日(火) 14:00~17:00  
15日(火) 14:00~17:00  
28日(月) 10:00~13:00

### 治療は済みましたか?

健康診断の結果、治療が必要な人へは1学期にプリントを渡しています。短い夏休みでしたが、治療を済ませた人もいます。

まだ歯の治療を始めていない人は、すぐに歯科医院の予約をとって受診してください。

### 夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ

