

夏の疲労、残っていませんか？

2学期が始まって10日が経ちました。朝・夕は、少しずつ涼しくなってきましたが、まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次のとおりです。



- ・生活リズムを見直す。(早ね早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは自分です！だるさや疲れは、「休みたい」という体からのメッセージです。体をいたわってあげましょう。

まだまだ熱中症に注意



1日2リットル以上の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しましょう。

熱中症予防のための3点セット…

- 忘れずに持ってきていますか？
- ① ぼうし
 - ② すいこ
 - ③ タオル
- (あせふきよう)

9月9日は救急の日

AEDのある場所をおぼえておこう！



阿村小学校には、1つあります。
さあ、どこにあるか知っていますか？
ヒント：正面玄関の近くです。

保護者の方へ

阿村小学校の一番の健康課題は、むし歯です！

現在のむし歯治療率



夏休み期間中、多くの児童が歯科受診を済ませており、治療報告をいただきました。お忙しい中、歯科受診していただき、ありがとうございました。現在の治療率は、右記のとおりです。

今年は、コロナ禍の制限もなくなり、旅行などで楽しめたのでしょうか…治療率50%は達成するかと期待していましたが、惜しくも残念な結果となりました。歯科受診中のご家庭もあるかもしれませんが、まだ、一度も歯科受診されていないご家庭は、ぜひ、時間を作って今月から歯科受診を始めてみてください。



43%

(9月11日現在)

治療が必要な人
あと21人



夏休み生活カレンダー、いきいきウィークの取組、ご協力ありがとうございました



夏休み中の生活カレンダーチェック、4日～8日の「早ね早おきいきいきウィーク」の取組大変お世話になりました。夏休みのご家庭での様子や平日のお子さまの様子をみる事ができました。

夏休みの生活の様子から見えた健康課題については、改善できるように学校でも指導していきたいと思っております。今後、ご家庭へご協力をお願いすることもあるかもしれません。その際は、ご協力よろしくお願いします。

「早ね早おきいきいきウィーク」につきましては、学校での現状をこれから集計し、松島中学校区での協議に繋がっていきます。引き続き、お子さまの基本的な生活習慣定着のための見守り、お声かけをお願いします。

また、毎朝の健康観察の Web 送信も大変お世話になりました。健康観察の Web 送信は不要になりました。ご家庭での朝の健康観察は引き続き実施され、お子さまを登校させてください。

「過去の病気」ではない感染症 結核

9月24日～30日は結核予防週間です。結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠(休養)・適度な運動の「規則正しい生活を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けられることをお勧めします。

- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感(だるさ)、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく

