

# 元気のたね

高森中央小学校 保健室

令和5年8月23日 No. 10

文責：内野



## 生活リズムを整えましょう

県内でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、風邪など、様々な感染症も見られた33日間の夏休み。毎日元気に過ごすことはできましたか？新型コロナウイルス感染症対策による制限がとれた4年ぶりの普通の夏休みでした。たくさんの思い出はできましたか？ぜひ教えてくださいね。

しばらくは残暑厳しく熱中症の心配もあります。早寝早起き朝ごはん  
で元気な体を作っていきましょう。

### 8・9月の保健目標

☆生活リズムを整えよう。  
☆手洗いをこまめにしよう。

## 生活リズムを 学校モードに 戻そう!



## 夏休み明け身長・体重・視力測定

8月28日(月)～9月1日(金)

自分の健康状態を確認するために身体測定を年3回行っています。

実施日はそれぞれのクラスの時間割と保健室前掲示を見てください。

### 持ってくるもの

- ・体育服
- ・メガネを使用している人はメガネ



☆元気が出る言葉☆  
追いかけ続ける  
勇気さえあれば、  
夢は必ず叶います

ウォルト・ディズニー





家族で、避難経路、避難場所、防災グッズの確認を行きましょう。

- ・お休みの日は？
- ・登下校中は？ 等、

考えられる様々なシチュエーションを想定して準備をしておきましょう。



## もしも地震が起きたら...

**家にいるとき**

○ テーブルの下などに隠れる

× 倒れそうな家具を支える

**外にいるとき**

○ 塀や建物から離れて、頭を守る

× 塀や建物の近くでじっとする

## 大雨で命の危険が！ 避難するときの注意点

ながそで、なが、動きやすい服装にする

レインコートなどを着る

あたま、まも、頭を守るためにヘルメットをかぶる

おとな、いっしょ、こうどう、大人と一緒に行動する

みず、うへ、いじょう、水がひざの上以上にあふれているときは、外に出ない



ちいき、ひなんばしょ、地域の避難場所は、家族であらかじめ確認しておきましょう。

## 秋にも花粉症がある!?

花粉症という春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



### 花粉症対策

**うがい**  
のどに付着した花粉を洗い流す

**マスク**

吸い込む花粉の量を減らす

**洗顔**

顔に付いた花粉を洗い流す

**家に入る前に服をたたく**

部屋の中に花粉を持ち込まない

**服を洗う**

服に付いた花粉を落とす