

# ほけんだより9が

令和6年9月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第5号

9月になりましたが、暑い日が続いていて、教室でも冷房を入れています。席の場所や人によっては冷房が効きすぎていると感じる人もいようで、体調が悪くなってしまう人も多くみられます。教室では細かい温度調節が難しいため、運動着の長袖長ズボンやパーカーなどの羽織れるものを持ってきて、自分で温度調節ができるようにしましょう！



## 保護者のみなさんへ

健康診断の受診の勧めをもらったみなさん、夏休み中に病院を受診していただきありがとうございました。今年の夏休みの受診率が高く、特に1年生の歯科検診の受診率は85%以上と夏休み中にほとんどの方が治療を完了しています！まだ受診されていない方も早めの病院受診をお願いいたします。

2学期の身体測定の結果を配布いたしました。ご確認いただき、お家で保管をお願いいたします。水色の封筒は9月20日（金）までに学校へ返却ください。

幼稚園のみなさんは、確認印を押していただき、9月20日（金）までに担任の先生に提出をお願いいたします。

みなさんはけがをしたときや具合が悪くなったとき、自分の言葉で状況をしっかり伝えられますか？あなたの身体のことにはあなたにしか分かりません。自分で状況を説明できるようにしましょう！

伝え方のポイントは、いつ、どこで、何をしていた、どこが、どうなったかを伝えることです。



# けんがくがくしゅうの 見学学習で乗り物酔いが心配な方へ

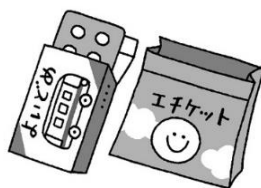
10月8日は見学学習ですね。6年生は8日・9日で宿泊学習です。楽しみな反面、乗り物酔いしやすい人は、長い時間のバス移動が心配なところですね。乗り物酔い対策を少しご紹介します。



前の日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

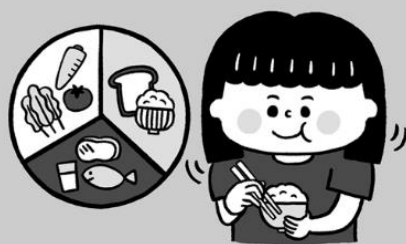
- ・できるだけ遠くの景色を見る
- ・心配しすぎず、友だちと楽しくすごす
- ・気分が悪くなりそうなときは、窓を開けて風にあたる

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

## 食べすぎにご用心！

今年も、「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚や戻りガツオ、きのこ、栗、さつまいも…。おいしいものが続々と登場しますね。でも、食べすぎには注意して！おいしいからといって食べすぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日を過ごすために、次のことに注意しましょう。

- よく噛んで食べる
  - 栄養バランスの良い食事をする
  - 決まった時間に食事をする
- (間食を食べすぎない)



## 災害に備えよう！

地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません！そのため、日頃から“いざという時”に備えておくことが大切です。



## 家庭用救急箱の中身をチェック！

**内服薬**

- ・総合感冒薬（かぜ薬）
- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・解熱鎮痛薬など

**衛生材料**

- ・ガーゼ
- ・包帯
- ・絆創膏
- ・脱脂綿
- ・サージカルテープ
- ・綿棒など

**外用薬**

- ・かゆみ止め
- ・目薬
- ・湿布薬
- ・うがい薬など

**その他**

- ・体温計
- ・ハサミ
- ・毛抜き
- ・爪切り
- ・ピンセットなど

**救急箱**



※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう！