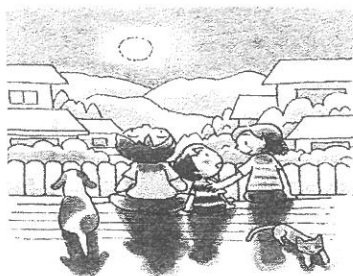


保健だより 9月

鹿児島市立明和小学校 令和5年9月1日(金)



2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続きます。「早ね・早おき・しっかり朝ごはん」を心がけ、体調を整え、夏休みモードの体を切りかえましょう。

まだ、様々な感染症の流行が続いているようです。感染症対策をしながら熱中症にも気を付け、心も体も元気に過ごせるようにしていきましょう。



まだまだ暑い日が続いています。これは熱中症？病院に行った方がいい？など迷った時は、ぜひ活用してください。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる

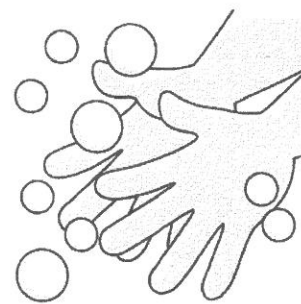


睡眠時間は大事 夜は早く寝る

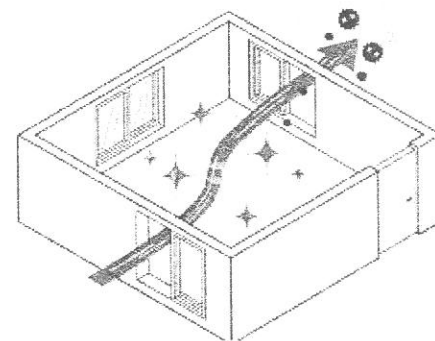
2学期のスタートは、体を夏休みモードから学校モードに切り替える必要があります。まだまだ暑く、自律神経(体中に張りめぐらされている、体の中を整える神経)が乱れやすいので、とても体が疲れやすい状態です。上のことに気を付けながら、体調を整えていきましょう。

感染症の対策について

まだまだ様々な感染症が流行しています。学校では、今までも基本的な感染症対策を行ってきました。2学期が始まるにあたり、再度確認しながら、対策を実践していきます。ご家庭でも基本的な感染症対策を続けていきましょう。



手洗い



こまめな換気