

ほけんだより

令和2年度
第5号

令和2年8月21日
喜界町立早町小学校
保健室

2回目の出校日を迎え、夏休みもいよいよ残り少なくなってきました。長いと思っていた夏休みでしたが、始まってしまうと、あっという間に過ぎていったように思います。このまま「2学期を迎えても大丈夫！」という人もいれば、心も体もすっかり休みモードになっている人もいるかもしれませんね。

9月1日を元気に、気持ちよく迎えらるるようするために、今日から心と体の準備も始めましょう。

～日常の生活リズムを取り戻すための3つのポイント～

ポイント① 早寝・早起きをする

人は眠ることで、体と脳を休めます。そして、子どもにとって眠ることは、脳を育て（脳内の神経回路をつくる）、体を成長させる時間でもあります。

夜にしっかり眠るためには、朝に太陽の光を浴びるといふ毎日のリズムが欠かせません。



ポイント② 朝ごはんを食べる

朝ごはんには、眠っていた体と脳を目覚めさせるはたらきがあります。

特に、暑い時期は寝ている間にも体温を調整するために汗をかきやすくなります。熱中症予防のためにも朝ごはんは欠かせません。みそ汁などの汁物は水分と塩分を取り入れることができます。

ポイント③ めるめのお風呂に入る

お風呂に入ると一時的に体温が上がりますが、その後、体温が下がります。この体温の落差が大きいほど寝付きがよくなるといわれています。

めるめのお湯（38℃～41℃）に15分くらいつかると、疲れがとれて、ぐっすり眠ることができます。

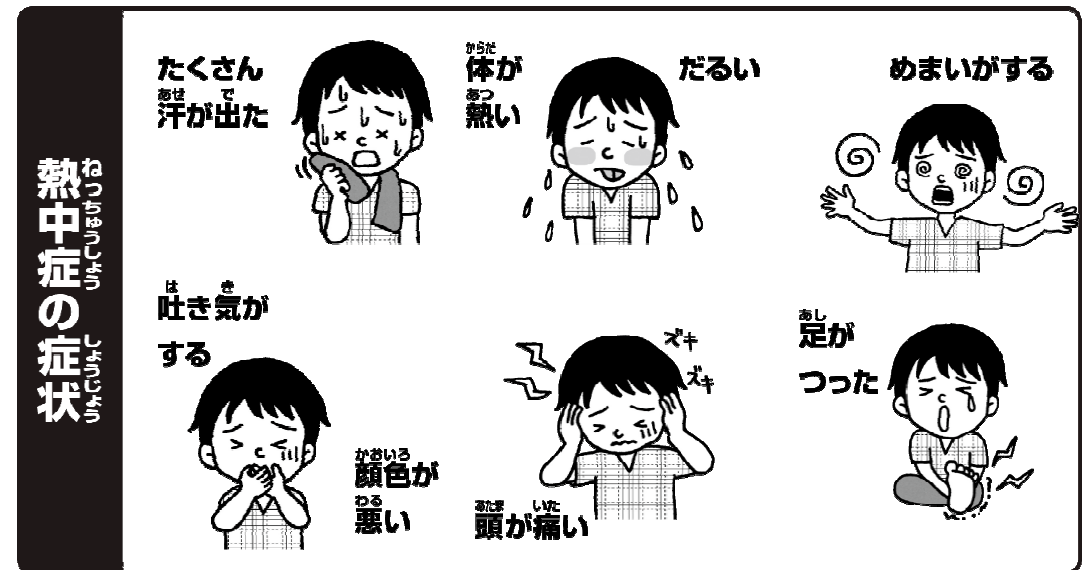


9月1日に、みなさんと学校で会えるのを楽しみにしています♪

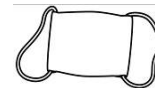
熱中症のサインを見落とさないために…

全国的に厳しい暑さが続いています。いろいろな地域で最高気温の記録が更新され、中には最高気温が40℃を超える地域もありました。さらに、今年は暑さに加え、感染症対策のためのマスク着用により、熱中症の危険性も指摘されていました。

外で活動をしているときや、蒸し暑い環境（室内も含む）で、急に以下のような症状がでた場合は、熱中症を疑います。



熱中症と思われる症状がでた場合には、すぐに体を冷やし、水分（経口補水液やスポーツドリンクなどが望ましい）をとることが大切です。また、これらの症状に気づかなかつたり、症状が出ているのに無理をしたりすると、命に関わります。まずは熱中症にならないようにすることが大切ですが、自分の体調の変化に気づき、周りの人に伝える力をつけることも必要です。



保護者の皆様へ～感染症対策のお願い～

もうすぐ2学期が始まります。熱中症対策と新型コロナウイルス感染症対策を同時にしなければならない、異例の事態が続いています。現在のところ、喜界島での感染は確認されていませんが、油断はできません。

子どもたちの健康を守るため、1学期同様、登校前の検温やマスクの準備など、改めて御理解と御協力をよろしくお願い申し上げます。

