

ほけんだより 8・9月

令和8年 嘉手納小学校 保健室



8月23日は、暦の上で暑さが和らぎ始める「処暑」。とはいえ、まだ厳しい暑さが続き、さらに台風が増える時期でもあります。自分の体調の変化に気づき、こまめな水分補給を行いながら、「熱中症」や「偏頭痛」などの対策を行いましょう。

また、夏休みあけは、「なんだか元気が出ない」という人も多いかもしれません。「はやね・早起き・朝ご飯」を心がけて、1学期後半も、元気に楽しい学校生活を過ごしましょう。



※朝ご飯をしっかり食べましょう！

朝ご飯を食べずに、給食を食べると、お腹が急に痛くなる事があります。朝ご飯を食べ、元気に過ごしましょう！

おうちの方へ 台風や雨の日に体調不良「気象病」かも

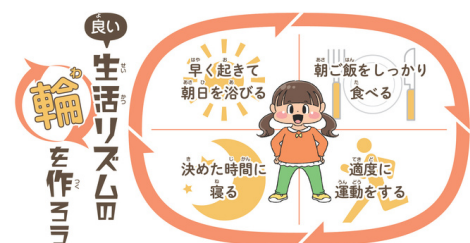
雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状 頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。

怠けではありません

低



ぬけだせ 夏休みモード

- <持ち物チェック>
- ・ぼうし
 - ・すいとう
 - ・ハンカチ
 - ・日がさ

もしも痛い！と感じなければ...

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいものなので、感じなければいいのに...と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。

痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをせしめたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは「患者」ではなく、あなたを守ってくれる強い「味方」なのです。

HELP

<治療がおわったら>

夏休みの間に、「むし歯の治療」や「眼科受診」をした人は、「治療勧告書」を保健室へ提出しましょう。

特に、6年生のみなさんは、修学旅行の前までに、治療を済ませておきましょう。持病がある人は、お薬の相談もしておきましょう。