

# ほけんだより 9月

船越小学校  
保健室

新型コロナウイルスと、インフルエンザが全国的に同時流行しています。沖縄県も9月14日にインフルエンザ注意報が発令されました。咳エチケットや、手洗い、体調の悪い人はマスクをつける等、感染予防をお願いします。発熱や風邪症状がある時は、病院受診もよろしくお願ひします。感染した際は出席停止扱いになりますので、治癒報告書の提出があります。(治癒報告書は保護者記載になります。学校で準備していますのでお声掛けください。)

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントの次は次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
  - ・お風呂にゆっくり浸かる
  - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

**【緊張型頭痛】**頭から首、背にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

**【片頭痛】**女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

**【群発頭痛】**男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起した場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



## 修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前日は早めに寝てしっかりと体調を整えよう。



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！

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!

運動会練習が始まります。水筒の準備をお願いします。

## まだまだ熱中症に注意



1日2~3回の汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。