はけんだより、9月四半年のイングライングライングライングライングライング

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いします。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、それは質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。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見**む**す (草寝草起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ・ぐっすり能る(寝る 輸にスマ 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

自分の健康を売るのは、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。

【繁張型頭痛】頭から首、背中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。首の奥が激しく痛む。



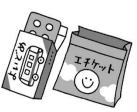
修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



*** 前の日は早めに寝てしっか り体調を整えよう。



とうじつ ちょうしょく はらばちがん め 当日の朝食は腹八分目に。 ^{まんがく} くうがく 満腹も空腹もよくないよ。



幹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



識的に水分補給からよう。きます。運動した日は音きます。運動した日は音をはいる。