

# ほけんだより

令和6年8・9月  
高岡市立こまどり支援学校  
富山県立高志支援学校  
高等部こまどり分教室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。とても暑い日が続きましたが、体調を崩さずに過ごせましたか。少しずつ学校生活のリズムに戻していきましょう。疲れをためないように、ゆっくり休養をとるなど体調管理をお願いします。

## ～8・9月の保健行事～

8月28日(水)	小学部	} 身体測定(身長・体重)
29日(木)	小学部	
30日(金)	中学部	
9月2日(月)	中学部	
3日(火)	高等部	
9日(月)	たかおかキッズ健診(中1希望者)	

## 秋風邪にご用心

気温の変化が激しい9月から10月にかけて、風邪をひく人が多くなります。夏の疲れが出て、抵抗力が落ちたり、身体が気温の変化に対応できなかったりするためです。

秋風邪はそれほど症状が重くないものの、長引くとされています。疲れがみられたときには無理せず、早めに休養をとってください。

まだ暑い日もあるため、冷たい食べ物や飲み物ばかり欲しがるとはなりません。温かいもので胃腸を冷やさないことも大切です。



- 予 防
- 1 汗の始末をしっかりとる。
  - 2 こまめな上着の脱ぎ着で体温を調節する。
  - 3 十分な睡眠と栄養(水分)をとる。
  - 4 手洗いを励行する。

夏バテ解消のためには、ビタミンBやクエン酸が多く含まれた食品をとりましょう。

ビタミンBが多く含まれる食品：豚肉、レバー、納豆、豆腐、うなぎ、いわし

クエン酸が多く含まれる食品：酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干し



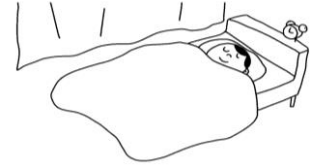
## 生活リズムを整えるには、よい睡眠から

夏休み中は早寝早起きを心掛けることができましたか？

2学期が始まり、生活リズムの切り替えに少々時間がかかるかもしれません。

体調を整えるためには、夜の睡眠が一番大切です。就寝時刻の遅い人は、眠くなくても時間を決めて布団に入る習慣を付けましょう。

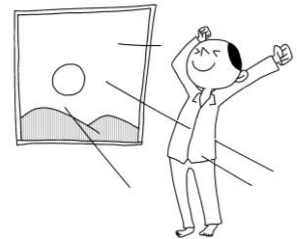
もうしばらく、暑くて寝苦しい日が続くかもしれません。寝付きやすいようにクーラーや扇風機、サーキュレーター等をうまく利用し、快適な室温になるよう工夫しましょう。



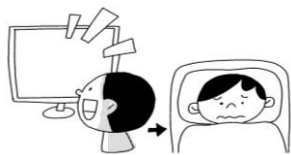
## 朝日を浴びて体内時計をリセット！

私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。

そのずれを修正してくれるのが、「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせるのです。



## 夜の光は睡眠の邪魔になる！



夜暗くなると、脳から眠りに誘う物質「メラトニン」が出て眠くなります。しかし、夜にテレビやゲーム等の強い光を見るとメラトニンの出る量が減り、眠れなくなり、睡眠不足につながります。

就寝前はテレビやタブレット等、興奮しやすいものや刺激のあるものには触れさせないようにするなど、静かな環境を整えてあげましょう。

## 薬の変更はありませんか？

災害時に備えて、お子さんの通学かばんに1日分の薬を携帯してもらっています。(希望者のみ)

夏休み中に薬の量や種類の変更があれば、担任までお知らせください。そして、薬と説明書の入れ替えをお願いします。

4月から月日が経っているので、薬の変更のない人もこの機会に新しいものに入れ替えられることをお勧めします。

