

# ほけんだより 9月

令和 6年 9月11日  
 杉並区立高井戸第四小学校  
 校長 本橋 忠旗  
 養護教諭 横山 美佳

2学期は台風の影響による大雨のスタートになりました。日中はまだまだ蒸し暑さが残りますが、それでも朝晩には幾分涼しい風を感じられるようになってきました。

長い夏休み終え子供たちに久しぶりに会い、背が伸び、顔つきもしっかりした感じに見えました。夏休み中、台風による水害、交通機関の遅れや運休など各地で影響がありました。水の事故などのニュースを聞くと心配になりましたが、本校では、大きな事故の報告などはありませんでした。

一方、マイコプラズマ感染症、胃腸炎、肺炎、新型コロナウイルス感染症などの罹患の報告がありました。特にマイコプラズマ感染症は、飛沫・接触感染で広がり、発熱などがおさまっても咳が長く続きます。潜伏期間が2~3週間と長く、大人も罹患します。基本的な予防法は、手洗い、場合によってアルコール消毒を併用し、休養、栄養などで免疫力を低下させないことが大事です。2学期は大きな行事がありますので、感染症に注意しながら、実施できるようにしたいと思います。

## 9月の保健行事

視力検査	保健室	※眼鏡を忘れずに持たせてください。
20日(金) 6年生	24日(火) 5年生	
25日(水) 4年生	26日(木) 3年生	
27日(金) 2年生	30日(月) 1年生	



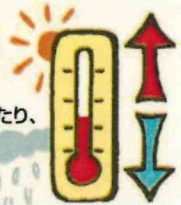
## “秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 9月9日は救急の日

### ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

## 目や肌に効く「菊」の花

9月9日は、「重陽の節句」です。昔からの薬草である菊の花にあやかって、不老長寿を願うことから、「菊の節句」ともいいます。菊花(食用菊を乾燥させたもの)は、日本では、菊花茶として親しまれてきました。最近では、おひたし、お吸い物、サラダなどにも使われています。菊花は、ビタミン・ミネラル類やポリフェノールが豊富なので、体の熱を冷まし、炎症を抑え、目や肌に良いとされます。リラックスしたいときにも、おすすめです。

9月24日~30日

## 結核予防週間

次のような症状がある人は早めの受診を!

- タンのからむ咳が2週間以上続いている
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続いている



## 寝る前と起きた後、水分補給

暑い日は睡眠中もたくさん汗をかいている

