

9月 保健だより

総和南中 保健室 2023.9.1

長い夏休みが終わり、登校再開です。夏休み中、規則正しい生活を送ることができましたか？生活リズムが乱れてしまった人は、「朝、起きるのがつらい」「眠気で授業に集中できない」とならないよう、生活リズムを取り戻しましょう。



今月の保健目標
心身の健康を増進しよう・けがを防ごう



スポーツの秋を楽しもう！

スポーツはわたしたちが健康に生活する上で欠かせないものです。ふだんからからだを動かしていないと、肥満などの生活習慣病やさまざまな病気を招く恐れもあります。スポーツの秋、せっかくだから気持ちよくからだを動かしてみませんか？



水分をしっかりとりよう

9月になってもまだまだ暑い日は続きます。熱中症を防ぐためにも、こまめに少しずつ水を飲む習慣をつけましょう。

① 朝、起きてすぐ



起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

② 遊ぶ前、遊んだ後



活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかいて、体温が上がるのを防ぎます。

③ 入浴前、入浴後



入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましょう。

9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って
イザという時に使えるようにしておきましょう

救急用品

- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



薬 (内服用)

- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤

薬 (外用薬)

- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ (虫刺され)
- ・シップ・目薬

救急箱保管上の注意

- 湿気の少ない、日のあたらない場所に置きましょう。
- 飲み薬は冷蔵庫に保管するのは避けましょう (出した時にしけりやすい)。
- 1年に一度、点検しましょう。
- 使用期限の過ぎた薬は捨てましょう。

◆秋の花粉症とかぜの違い◆

9月～10月にかけてはイネ科の植物やブタクサなど雑草の花が飛散し、春の次に多く花粉症が発症しやすい時期だといわれています。かぜとよく似た症状もあり、まちがえやすいので気をつけましょう。

症状	花粉症	かぜ
熱	ほとんどない	出ることが多い
鼻水	水のようにさらさらしている	だんだん黄色い粘液状になる
くしゃみ	10回程度連続して出る	初期にしばしばみられる
鼻づまり	ひどい	ある
目のかゆみ、異物感	ごろごろ感や、まぶたのかゆみがある	ない
のどのかゆみ、痛み	多くのかゆみがあり、痛みが出ることもある	のどのかぜの場合、赤くはれて痛む

●秋の花粉症の主な原因●

症状自体は春と変わりませんが、原因となる植物が異なります。秋はブタクサ、ヨモギなど、道ばたに生えている雑草や、イネ科の植物が主な原因になっています。

ブタクサ



ヨモギ

