

# ほけんだより

9月

令和6年9月4日  
筑波大学附属視覚特別支援学校 保健室

夏休みが終わり、学校が再開しました。連日猛暑が続いていましたが、みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ まだまだ暑い日が続きそうですが、秋の気配を感じることもあります。9月は季節の変わり目に注意が必要です。夏休みとの生活リズムの変化で体調を崩しやすく、夏の疲れが出たりする頃です。疲れを感じたら早めに寝たり、ゆっくり過ごしたりと健康に過ごせるように工夫しましょう。水分補給も忘れずに…。

## 秋バテになっていませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲がでない

など



当てはまる症状があった人は、秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いのですが、意外と悩んでいる人は多いようです。秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると、夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに体は必死になります。

その時、夏の疲れを引きずったままだと秋バテになってしまうのです。**規則正しい生活** と **気候に合わせた服装** が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫できると良いですね。



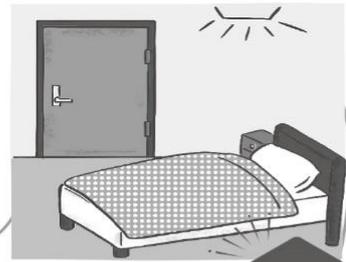
長い夏休みの後は、大人でもお仕事に行くのが億劫になったり嫌になったりすることがあります。なので、皆さんも「毎日学校に行くのが面倒くさいなあ～」と思うのは不思議なことではありません。最初から頑張ろう～！と思わなくても(もちろん思って良い！) 毎日ご飯を食べて、たくさん動いて、早めに寝る、を続けているうちに調子が戻ってきます。それでもなかなか調子が出ない、体調がよくなるらないという時は相談してくださいね。

また、最近のニュースではマイコプラズマ肺炎が流行しているとのこと。感染症対策も必要に応じて自分でできると良いですね。この時期は、ご家庭でもお子様の様子に変化はないか注意してみてあげてください。

裏面に続く

9月1日は  
防災の日  
おうちで

おうちの人と確認してみよう！  
**地震対策**  
じ し ん た い さ く



寝室

- ⚠️ なるべく家具を置かない  
置くときは背が低いものにする
- ⚠️ 出入り口の近くには置かない

**本棚**

- ⚠️ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する
- ⚠️ 重い本は下の段へ
- ⚠️ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

**玄関**

- ⚠️ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- ⚠️ 非常用持ち出し袋を準備しておく

地震などの災害はいつおこるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておくといいですね。この機会に家族で話し合っていざという時に備えましょう。非常用持ち出し袋の中身もこの機会に確認しましょう。懐中電灯の電池やスマホの充電バッテリーのほか、ホイッスルもがあると便利(居場所を知らせることができる)です。

**災害時に必要な水の量はどれくらい？**

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

**飲用水**

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも **3日分**

(=2ℓペットボトル約**5本**)

**生活用水**

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど**良い**

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。

ぜひできることからやってみてください

担当) 養護教諭 大越美穂 ・ 小菅貴子