

# ほけんだより

みくまの支援学校 保健室

令和7年9月1日 No.9

2学期がはじまりました。9月1日は防災の日です。地震、津波、危険な暑さ…。新型コロナウイルス感染症も  
でています。備えと予防を心がけ安全に元気に過ごしましょう。

## 《今月のほけん目標》

事故やケガに気をつけましょう。

規則正しい生活をしましょう。

生活リズムも整えよう

## 今月の保健行事

- ・2日(火) 高等部身体測定
- ・3日(水) 中学部身体測定
- ・4日(木) 小学部身体測定
- ・9日(火) 検尿一次
- ・10日(水) 検尿一次予備日
- ・25日(木) 検尿二次
- ・26日(金) 検尿二次予備日



## 夏休みでズレてしまった体内時計 リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

### ① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



### ② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメです。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりとるのも大切。



### ③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



寝る前のスマホはひかえて、十分な睡眠を！

## 【おうちの方へ】

- ・今後の保健管理の参考にさせていただきたいので、「夏休み健康調査」への記入をお願いいたします。
- ・災害時用の保管薬や緊急時用のお薬がある場合は提出をお願いします。又、お薬の内容等に変更がある場合は担任を通してお知らせください。

まだまだ  
あつ  
ひ  
つづ  
暑い日が続きます

熱中症

## 尿の色で脱水セルフチェック

NHK

体の水分量が不足

①

いい感じです

②

もう少し水分補給を(コップ1杯程度)

③

1時間以内に約250mlの水分を  
(屋外や発汗していれば500ml)



④

今すぐ250mlの水分を  
(屋外や発汗していれば500ml)



⑤

今すぐ1000mlの水分を  
(この色より濃い、赤/茶色が混じっている時はすぐに病院へ)

厚生労働省ホームページより

尿は体の情報が盛りたくさん！体の水分量がへると、どんどん濃い色になっていきます。尿の量が少ない時も要注意です！水分・塩分の補給をおこないましょう。

色のめやすは、①ほぼ透明

②うすい黄色

③濃い黄色

④黄土色

⑤茶色



実際は、トイレの水が加わったり照明等により色が薄くなったりする場合があります。

学校内のトイレ近くにカラー版を掲示しています。参考にしましょう。