

# 9月のほけんだより

2025年（令和7年）9月1日 NO. 6 福山市立桜丘小学校 保健室

2学期が始まって1週間が過ぎました。生活のリズムは戻ってきたでしょうか。1年の中で2学期が一番登校する日にちが多いです。まだ暑さも続くので、熱中症対策を忘れず、体調管理をしましょう。



## 夏休み明けに多い体調不良

**頭痛** 天気や体質によって、よく頭が痛くなる人もいますが、頭痛の原因は睡眠不足によるものが多いようです。夏休み中に「遅ね・遅おき」が癖になってしまった人は、「早ね、早おき」の習慣に戻しましょう。小学生は、9～12時間の睡眠が必要とされています。

**腹痛** おなか痛くなる人は、生活習慣の乱れや久しぶりの学校生活に不安や緊張が原因にあるようです。朝ごはんをしっかりと食べ、トイレをすませてから登校してみましょう。消化にいい食べ物や食物繊維が多く含まれる食材を意識して食べるのも腹痛の予防につながります。

夏休み明けは、体調不良が起きやすいです。休息と栄養をとりつつ、元気に過ごせるようにしましょう。

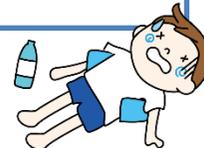
## ！ 知っておこう！ 応急手当

9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です！災害やけがに備えて、自分でできる手当てはできるようにしましょう。



2025年5月～7月、福山市で熱中症による救急搬送は何件だったでしょう？

- ① 約100件
- ② 約200件
- ③ 約300件



正解は・・・②の約200件でした。3か月の間に約200件の救急車が熱中症による搬送だと聞くと、とても多いと感じます。実は福山市の公立小中学校でも1学期の間にも救急車で搬送された人がいます。自分は大丈夫だと思わず、今後も注意が必要です。

参考数値：福山市ホームページより