

ほけんだより 9月

秦野市立広畑小学校
保健室

令和7（2025）年
9月号

今年の夏は、猛暑が続く中、近年同様、熱中症予防に留意しながら日々をお過ごしになったのではないのでしょうか。そのような状況の中でも久しぶりに会った子どもたちの表情から、さまざまな体験を重ね成長したことが伺えます。

さて、朝夕になると秋の気配を感じる季節になりました。夏休みのスイッチを切り換え、ご家族みなさんで生活のリズムを整え、子どもたちがスムーズに学校生活を送ることができますよう宜しくお願いします。

9月は、1日が防災の日、9日が救急の日とされており、地域でも命や安全に関する取り組みやイベントが多い月でもあります。この機会に災害時の集合場所の確認、非常袋の中身の点検など家族で話す時間を作っていたらいいと思います。また、自分の命を守り、家族の命をどう助けるなど「命」についてじっくり語り合い、向き合う時間を作ってみるのも大切ではないでしょうか。



どうして熱が上がるの？

かぜやインフルエンザの原因であるウイルスは熱に弱い（活動しにくくなる）ため、これらが体の中に入って感染すると、「体を守る反応」として、脳が体温を上げるように指示を出します。これが、熱が上がるしくみです。また、体温が高くなると、ウイルスとたたかう「白血球」が活発にはたらくようになります。



●熱が上がってしまったら…？



・寒気がするときはあたたかくして、ゆっくり休む



・汗をかいたら、水分をたくさんとって、こまめに着がえる（体を冷やさないようにする）



※熱が下がっても、食欲が出なかったりだるかったりするときは、まだなおっていないということです。急がず、しっかりなおしてくださいね！

ウイルスや細菌などが原因となる感染症の予防には、自然治癒力と同時に免疫力を高めることも大切です。免疫力を高めるには、自律神経のバランスを整えること、そのためには規則正しい生活を習慣にし、上手にストレス発散をすることです。笑うことが免疫力アップになるという研究結果も出ています。さらに適度な運動を行い、筋肉量を増やすことです。それは筋肉量が増えることで基礎代謝と基礎体温(36.5℃～36.8℃が最適)が上がります。また、血流量が増え、十分な酸素と栄養が供給されますし、全身に免疫細胞を運んでくれます。

最近では、腸内環境を整えビフィズス菌などの善玉菌を増やすことで免疫力を高めるといわれています。(腸内には体全体の60～70%の免疫細胞が存在)その善玉菌を増やすためには、いろいろな食材を組み合わせ栄養バランスの良い食事を規則正しく摂ることです。

ご参考にしていただき、引き続き、お子様の健康管理を宜しく願います。

<防災について考えてみましょう>



大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する?」「どのルートで?」「近づかないほうがいい場所は?」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。