

# ほけんだより 9月

令和5年  
9月  
上新井小  
保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

## 暑さ疲れしていませんか

まだまだ暑さが続く9月。だるさや疲れを感じたら、それは暑さ疲れかもしれません。そんな時は、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。自分の健康を守るのは自分です。だるさや疲れは、「休みたい」というからだからのメッセージです。体をいたわってあげてくださいね。

- ・生活リズムを見なおす  
(早寝・早起き・朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る  
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくりつかる
- ・冷たい清涼飲料やアイスをとりすぎない



## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】ズキンズキンと脈打つように痛む。

激しい頭痛は、重大な病気が疑われることもありますから、気になるときは病院を受診しましょう。



## 保護者の皆様へ ～定期の予防接種はお済みですか？～

予防接種	標準的接種年齢（対象年齢）
日本脳炎第2期	9歳（9～13歳誕生日の前日まで）
二種混合	11歳（11～13歳誕生日の前日まで）

予防接種は、感染症予防とまん延防止に有効です。

定期予防接種の対象年齢を過ぎてしまうと、実費での接種になります。



主治医の先生と相談の上、体調の良い時に受けようね♪

### ■ 予防接種についてのお問い合わせ ■

所沢市保健センター健康管理課

電話 04-2991-1811

メール z-kenkokanri@city.tokorozawa.lg.jp