

ほけんだより 8・9月

平成30年8月27日

八幡台小学校 保健室

No. 6

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期がはじまりました。ひさしぶりに見るみなさんの顔はどうでしょうか？「元気ハツラツ」の人、ちょっと「夏バテぎみ」の人...さまでではないでしょうか。夏休み中、生活リズムがみだれてしまった人は、早く学校のリズムに切りかえて、毎日を元気ハツラツですごしてほしいと思います。

まずは、「早ね、早起き、朝ごはん」をこころがけましょう！

しっかり
睡眠
きちんと
朝食



8・9月の保健行事

身長・体重の測定があります。

体着をもってきてくださいね。

☆かみの毛は頭のとっぺんでむすばない
てくださいね。☆



8月	9月
28(火)6年生	3(月)3年生
29(水)5年生	4(火)2年生
30(木)4年生	5(水)1年生

正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にゴミが入った

氷でゴミを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた



水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。

つき指をした

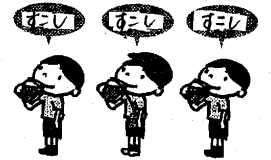


冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

上手に水分ほきゅう しましょう！！

まだまだ暑い日が続きます。暑い日はたくさんの汗をかくので、熱中症を防ぐために、水分ほきゅうがかかせません。そのとき、ただ水やお茶をのむだけではなく、次のことをおさえて、上手に水分をとることが大切です。

水分ほきゅう こまめに+すこすこ



- 一度にたくさんのまず、コップ1ばいくらいの量をのむ。
- こまめにのむ。(休けい時間、体育の前と後に少しづつのみましょう。)
- いつもの水分ほきゅうには麦茶や水などでよいが、大量に汗をかいた時には、塩分がふくまれたスポーツドリンクなどがよい。

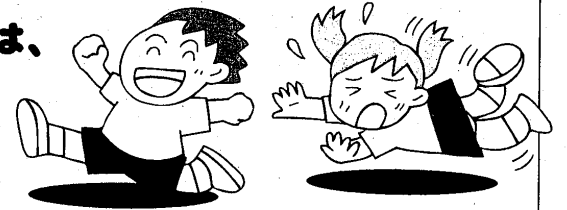
※裏面に熱中症についてもものせています。

お家の方へ・・・運動会の練習が始まると、いつもより多くの水分をとる必要が

ありますので、水筒のお茶は多い目に持たせてあげてください。

夏休み中に病院で治療や検査が済んだ方は、その報告書や視力手帳を学校へ提出してください。

ケガの予防は、ふだんの生活から



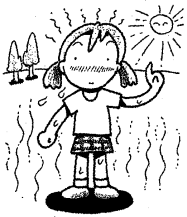
体育の授業中、休み時間...学校生活の中では、どうしてもケガをしてしまうことがあります。でもやっぱり、できるだけへらしたいですね。では、どうすればよいでしょうか？

たとえば、つめを短く切っておくことで、のびたつめが折れたり、友だちをひっかいたりして起こるケガが少なくなります。このように、わたしたちができることは、ふだんの生活の中でたくさんあるのです。『こうすればケガは起きなくなる』『この場所はケガが起きやすい』といったポイントをいつも考えながらすこすこ心にかけてくださいね。



知ってふせごう！「熱中症」

熱中症ってなに？



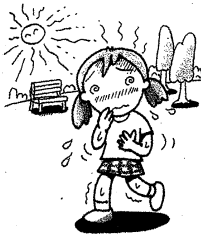
日ざしが強いところや気温の高いところに長くいたときに、体温調節の仕組みがうまく働かなくなって起こります。

起こりやすいのはどんなとき？



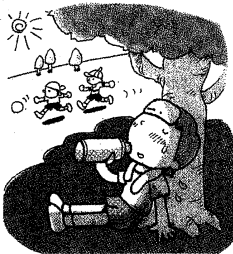
暑いとき、スポーツをしているとき、しめ切った室内や車の中、風が通りにくいところにいるときに起こりやすいです。

どんなふうになるの？



めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、はき気、だるい、けいれんする、まっすぐ歩けない、体温が高くなるなどの症状があります。

何かおかしいと思ったら



少しでも調子が悪い、何かおかしいと感じたら、がまんせずすずしい場所で休む、からだを冷やす、水分をとるなどしましょう。

学校で体の調子が悪くなったらすぐに先生に言きましょう。
がまんはしないでね！

ふせぐためには…



無理せずすずすこと、外に出るときは、ぼうしをかぶること、こまめに十分な量の水分をとることが大切です。

水分は、いきにくくさんのみではなく、こまめに、休けい時間の始まりとおわり、そして運動する前とあとなどに必ずとりましょう。