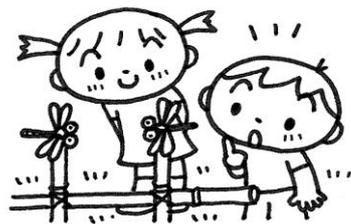




夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？
厳しい残暑の中にも、ときどき涼しい風が吹き、秋の気配が感じられるようになりました。それでも日中はまだまだ気温の高い日が続きます。暑さ疲れによる体調不良や熱中症にも気をつけて過ごしましょう。生活リズムを整えて、体の調子を崩さないようにしましょう。



9月の保健目標

けがに気をつけよう

運動の前・中・後に
体調チェック！

からだの調子を確認めよう！

～楽しく安全に運動するために～



ここに当てはまるものがある時は、様子を見ながら運動をしたり、運動を中止したりする必要があります。運動の前・中・後にチェックしてみよう！しばらくしてもよくなる時は、病院を受診しましょう。

★運動する前★

- あまり眠れなかった
- なんだかイライラする
- 食欲がない
- 頭痛がする
- 吐き気がする
- めまいがする
- 熱がある
- 疲れている

★運動しているとき★

- 冷や汗がでる
- 吐き気がする
- 足がもつれる
- 呼吸が苦しい
- 胸が痛い
- 関節や筋肉が痛い
- 頭痛がする
- めまいがする

★運動をした後★

- 胸が痛い
- 胸がしめつけられる
- 疲れが続く
- よくねむれない



気持ちよく運動するために…

- ・暑い日には、激しい運動・長時間の運動は避けましょう。
- ・食後すぐの運動、早朝の激しい運動は避けましょう。

秋まで注意！熱中症！

9月になっても、日中の気温は、真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ★下痢をしている(脱水症状になりやすい)
- ★すいみん不足(疲れがとれていない)
- ★熱っぽい(体温調節がうまくできていない)
- ★朝ごはんを食べていない(エネルギー不足)

保健室には、熱中症対策として、緊急用にスポーツドリンクなどを常備してあります。



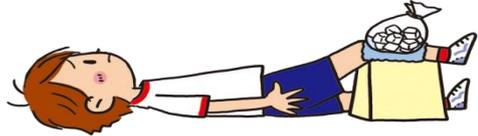
- こまめに水分をとりましょう。
- 外に出るときは、帽子をかぶりましょう。
- 暑い場所において、気持ち悪い、頭が痛い、めまい、吐き気等があった場合は、すぐに涼しい場所で休みましょう。学校にいる場合は、先生に言いましょう。
- すいみんや栄養をしっかりとりましょう。

9月9日は
救急の日!

自分でできるけがの手当て

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

《RICEの法則を覚えよう》



ねんざ・打撲・骨折などの手当てではRICEが基本です。それぞれの処置の英単語の頭文字になっています。

Rest

あんせい
安静

けがをした部分を動かさないようにして、悪化を防ぎます。



Icing

ひ
冷やす

氷などを当て、15～20分間冷やします。炎症や内出血を抑えます。



Compression

あっぱく
圧迫

伸縮包帯などを巻いて適度に圧迫します。腫れや出血を抑えます。



Elevation

あ
挙げる

けがをした部分を心臓より高くします。痛みや出血をわらげます。



痛みが強いや増す時には必ず医療機関を受診しましょう!

2学期の身体測定

- 9月3日(水) 3、5年生
- 9月4日(木) 4、6年生
- 9月5日(金) 2年生、にじいろ
- 9月8日(月) 1年生



手足のつめを切ってきてください。また、女子は測定しやすい髪形（頭の上で髪を結わない）で来てください。

※9月4日～8日まで、養護教諭の実習生が来ます。よろしくお願ひいたします。

お礼

夏休み中に、カーテンの洗濯を引き受けてくださった保護者の皆様、大変ありがとうございました。おかげさまで、2学期から、児童も気持ちよく学校生活が送れると思います。

心から感謝申し上げます。



～ほけんだよりは、おうちの人と読みましょう～