

ほけんだよ9月

2023年 9月号 三田市立小野小学校 保健室

2学期が始まりました。生活リズムはもどりましたか？夏休みに生活リズムが乱れてしまった人は、授業中に体がだるくなったりするかもしれません。そんなときは、できるだけ同じ時間に寝て、同じ時間に起きて、しっかり朝ごはんを食べることで生活リズムを学校モードにもどすことができます。



もうすぐ運動会の練習が始まります。たっぷり寝て疲れをとることで熱中症やケガを予防することができます。また、運動する前には準備運動をしっかりとしましょう！

<防災の日と救急の日>

地震や大雨などで、ひなが必要になった時のために、日ごろから地域の避難場所を家族で確認しておきましょう。災害時の「おはしも」をおぼえていますか？

- ①おさない ②はしらない ③しゃべらない ④もどらない



ケガをしやすいのは
みんなとき!

あつ 焼いているとき



しゅうい じょうきょう おつ 周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕も持って行動しよう。

ゆ だん 油断しているとき



あが かんが いじょう 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ 前日の疲れが残っているちゆういりよく おと 注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

だ ぼく 打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようにしよう
おう きゅう て あて
応急手当

すり傷



きずぐち すな どろ みず あら 傷口の砂や泥を水で洗う

きり傷



きずぐち みず あら 傷口を水で洗い、せいけつ 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた 痛みがなくなるまで、りゅうすい ひ 流水で冷やす

うんどうかい れんしゅう
<運動会の練習がはじまります>



ねつ ちゅう しょう
熱中症

じゅう しょう ど たい おう
重症度と対応

けいしょう 軽症	ちゅうとうしょう 中等症	じゅうしょう 重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている</p> <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p> <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p> <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p> <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

必ず忘れずに

ウォームアップとクールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくなります。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

<おうちの方へ>

子どもの靴選び ここがポイント

靴底が硬すぎないもの



甲の部分がフィットするもの

つま先に少しゆとりがあるもの

子どもは足の指で地面をつかむようにして歩くため、靴底が曲がりやすく、つま先に指を動かすゆとりがあるものを選びましょう。また、しっかりフィットするように、ひもかワンタッチテープで甲の高さを調整できるものがよいです。

子どもの足はすぐに大きくなります。サイズが合っていないと、ケガの原因に。3カ月ごとに大きさをチェックしましょう。



ほけんぎょうじ
<保健行事>

10月19日(木)

しかけんしん ぜんがくねん
歯科健診・全学年

あさ は
**朝、ていねいに歯を
 みがいてきてね!**