

ほげんたより9月

2023年9月
三田市立けやき台小学校
保健室

9月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当ができますか？ 学校で多いけがの手当を載せたので、参考にしてください。自分のけがの手当は自分でするようにしましょう。

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

よごれがなくなるまできれいに洗おう。

きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところ上げる。

圧迫して高く上げることで、出血を止めることができるよ。

だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところ上げる。

冷やして高く上げることで、腫れや内出血をおさえることができるよ。

はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

止まらないときは、鼻の上部分を冷やそう。

小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。

やけど



- ・すぐに流水で15～30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができているときは、つぶさない。

服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。

夏ばてを解消しよう!

夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まって「何となくだるい」「体がしゃきっとしない」という人は、夏ばてかもしれません。

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化についていけず、自律神経がうまく働かなくなり、



だるくなる

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠

ぐっすり眠って体を休めよう



★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかりと解消して元気に過ごしましょう!★

栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかり取ろう



適度な運動

軽い運動をして、発汗能力を高めよう



熱中症予防の「ひみつ」

熱中症は、強い日差しや気温の高いとき、体温の調節がうまくできなくて起こります。暑さもまだまだ続き、熱中症の危険もぐんぐん上がります。そこで、熱中症予防の「ひ」「み」「つ」を教えます!みんなで気をつけましょう。

ひかげで休む



30分に1回程度は、涼しい場所で休めましょう。

みず(水分)補給



のどがかわいたと感じる前に、こまめに少しずつ(100cc程度)飲むようにしましょう。

つめたいもので体を冷やす



めらしたタオルで顔や首、足をふいたり、足を水につけて体を冷やしましょう。

9月の保健行事

- 2・6年 身体測定 9月1日
- 1・5年 身体測定 9月6日
- 3, 4年 身体測定 9月7日



保護者様

新学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。おうちの人による「登校前の健康観察」をよろしくお願いいたします。体調が少しでも変化があれば、無理をせず登校を見合わせて下さい。熱中症対策として、登下校に帽子をかぶる、水分補給用のお茶等を多めに持参する(大きめの水筒に入れる、2本水筒を持参する等)、アイスタオルを利用する、WBGT指数を注目する(学校は運動の制限・中止をこまめに判断する)などご家庭でもご協力をお願いします。

