



2学期が始まりました。あっという間の夏休みでしたね！夏休み中も規則正しい生活は送れましたか？9月は夏の疲れが出る時期です。体調がつかなく感じることもあるかもしれませんが、生活リズムをしっかりと整えて乗り越えましょうね。

1日は防災の日☆9日は救急の日

9月は防災の日や救急の日など、自分と家族の安全を考える日があります。この機会にぜひ、自分たちのいざというときの避難場所の確認をしたり、防災バック等の中身の確認をしてみてください。また、学校生活の中で、けがにつながる行動がなかったか振り返り、自分も友達も安全にすごせるようにしたいですね。

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け！

いっしょにいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは Aさんだ！

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのは Cさんだ！

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>>

Eさん



うご動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは Fくんだ！

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

ほけん目標

生活リズムをとりもどそう!

生活リズムを整えることは、「病気に負けない体をつくる」ことにつながります。感染症や熱中症から、自分を守るためにも、生活を見直してみましょう!!

原因はこんな生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でごろごろ

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛いものや梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

やってみよう 1
よるは 10時までにねる。

やってみよう 2
朝ごはんを食べて登校する。

やってみよう 3
水分補給をこまめにする。

おうちの方へ

いつも学校保健につきまして、ご理解ご協力ありがとうございます。

9月に入りましたが、暑い日が続いています。学校でも熱中症対策をしながら活動していますが、お子様が、朝ご飯をしっかり食べたかや睡眠が十分とれているか、体調はよいかなど、お家でも登校前に健康観察していただくと熱中症での事故を防ぐことにつながります。ご協力お願いいたします。

また身体計測や心臓検診(1年)等の保健行事が続きます。身体計測終了後に「わたしの健康」を配付しますので、結果を確認されてご返却ください。よろしくお願いいたします。

お子様がおうちを出る前にもう一度、チェックをお願いします。

- 朝ご飯を食べましたか?
- 睡眠は十分とれていますか?
- 体調は良いですか? (発熱、頭痛、腹痛等)
- 水筒は持ちましたか?

