

ほけんだより

令和元年 8月 29日

伊深小保健室

9月

夏休みは楽しかったですか？毎日元気に過ごすことはできましたか？
長いお休みの中で、それぞれの思い出を作ることができたと思います。
今日から9月です。運動会の練習も始まりますが、早寝・早起きをして体を休ませる事、3食しっかり食べて体力をつける事を意識して、暑さを乗り切りましょう。

ほけんぎょうじ し 保健行事のお知らせ

8月30日(金)に、発育測定を行います。体操服を忘れずに着て来てくださいね。

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために



すいぶんほきゆう ① 水分補給

のどがかわく前にお茶を飲み、体を休ませましょう。練習の前や後にも忘れずに飲みます。

<保護者の方へ>

毎日水筒の洗浄を行い、当日の朝に沸かしたお茶を入れてきてくださいますようお願いいたします。

直接、口をつけて飲むタイプの水筒は、中身が常温の時、口からの菌が繁殖しやすくなるとのことです。保冷タイプの水筒を使用してください。



② ぼうし・タオル

ぼうしをかぶり、強い日差しから頭を守りましょう。タオルや着替えを用意し、汗をかいたら必要に応じてタオルで汗をふいたり、服を着替えたりするようにしましょう。



③ しっかり朝ごはん



水分は、みそ汁やスープなどの汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、朝ごはんからも補給できます。朝、起きたらコップ一杯の水を飲むのもいいですね。

④ 早寝・早起き

寝る時間が少ないと、体力が回復せず、次の日も疲れやすくなってしまいます。

睡眠時間は9～11時間とるよう心がけましょう。

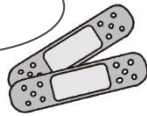




うんどうかい れんしゅう ほんばん かつどう すいみん
 運動会の練習や本番は、けがなく活動したいですね。睡眠
 ぶそく ちゅういぶそく じゅんびうんどうぶそく げんいん
 不足、注意不足、準備運動不足などはけがの原因になります。
 また、きょうぎ むちゅう まわ み ひと
 また、競技に夢中になって周りが見えなくなり、人にけがを
 させてしまうこともあります。自分でできる手当ては、覚えて
 おくといいですね。



ただ しょうち
 正しい処置は、AとBのどっち？



②すり傷

A: 傷についた砂や泥を手で強くはらう。

B: 砂や泥を、水でよく洗い流す。

③やけど

A: すぐ水道水で冷やす。

B: 短時間冷やすだけ。

①鼻血

A: あごを引いて鼻をつまむ。

B: 首の後ろをたたく。

④ねんざ

A: その場で安静にして、氷を入れたビニール袋で冷やす。

B: 痛い足を地面につけて歩く。温める。

⑤目にゴミが入った

A: まばたきをして涙で流す。とれない時は水で流す。

B: こすってみる。

⑥突き指

A: 指をひっぱる。

B: 氷を入れたビニール袋などで冷やす。

<答え>

①A ②B ③A ④A ⑤A ⑥B

みなさんは、いくつ分かりましたか？

『危ないこと』を予想できると、
 けがはぐっと少なくなりますよ！

気をつけて! 登校から下校まで、
ケガをせずに 迷路を進もう

スタート! 登校

階段で ふざけていて、 オットウト...

教室のドアで パチン!

遊具で ふざけていて ドスン!

ゴール! 下校

はさみを 振りまわして キャー!

ろうかを 走っていて、 まがり角で ゴツン!

STOP

STOP

STOP

STOP

STOP

STOP

