

ほけんだより 9月



夏休みが明けて久しぶりに見るみなさんは、少したくましくなった気がします。2学期はたくさんの行事があり、活やくの場面はいっぱいです。「**早ね・早起き・朝ごはん**」を心がけ、元気に過ごしましょう。



運動会取り組み期間中の熱中症対策について

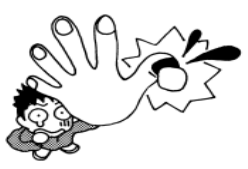


いよいよ運動会の取り組みが始まります。熱中症にならないためには、水分ほきゅうや休けいが大切です。また、すいみん不足や朝食ぬきなどで体調が悪いと、体温を調節する働きが低下して、熱中症につながります。下記のことにも気をつけましょう。

①水分ほきゅうについて	②ぼうし・タオルについて
<p>熱中症予防には、水分ほきゅうが大切です。水分ほきゅうには、学校の水道水か、水筒を利用します。のどがかわく前に少しずつ飲むことがポイントです。</p> <p><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水またはお茶を入れてきてくださいますようお願いいたします。</p> 	<p>日差しが強い中での活動は、熱中症を引き起こす原因になります。ぼうしをかぶり、強い日差しから頭を守りましょう。</p> <p>また、汗をかいたままにしておくと、体が冷えて、かぜや腹痛の原因になります。必要に応じて用意したタオルで汗をふいたり、用意した服に着替えたりするようにしましょう。</p> 


つめはのびすぎていませんか？

のびすぎたつめは、指先を守るどころか、運動会の練習中にケガをしたり友達をきずつけたりしてしまいます。けがを防ぐためにも、つめは切りましょう。



夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。





うんどうかい れんしゅうほんばんは、けがなくかつどう
運動会の練習や本番は、けがなく活動したいで
すね。けがの原因には、すいみん不足、注意不足、
げんいん ぶそく ちゅういぶそく
準備運動不足などがあります。また、きょうぎ むちゅう
競技に夢
になるとまわりが見えなくなり、ひとにけがをさせて
しまうこともあります。自分でできる手当ては、
おぼえておくとよいですね。



すり傷・切り傷 すりきず・きりきず



- ①傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ばんそうこうをはって、傷口を保護する。

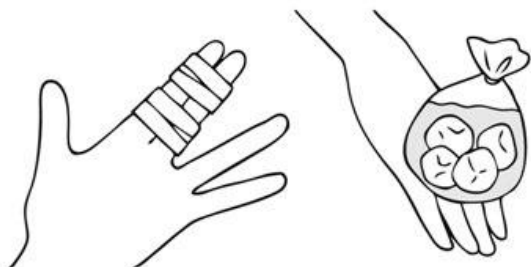
ポイント

- ・手当ては手を洗ってから行ないましょう。
- ・痛みやはれが続くときは、冷たいタオルで冷やします。

注意点

- ・ティッシュペーパーを使うと、傷口に繊維が残ることがあるので、さけましょう。
- ・ばんそうこうは、汚れたらすぐに取りかえましょう。

突き指 つきゆび



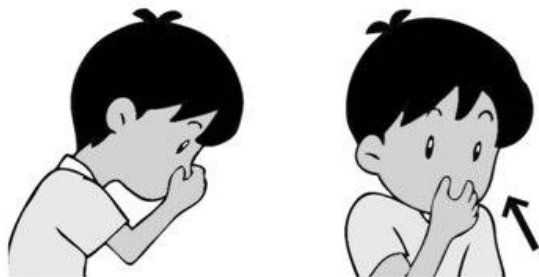
- ①突いた指を、隣の指と一緒に固定する。
- ②氷のうなどで冷やす。
※氷のう…氷と水が入った袋

注意点

- ・ひっぱったり、のばしたり、もんだりすると、痛みやはれをひどくします。また、骨がずれて、さらに悪化させることもあります。
- ・指をのばせないときは、骨折や脱臼していることも考えられます。指を軽く曲げたまま固定して、病院へ行きましょう。



鼻血 はなぢ



- ①軽く下をむいて、鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- ③そのまま3分ほど様子を見る。

ポイント

- ・血がとまらないときは、綿を鼻につめてその上からおさえます。綿を取るときは、かたほうの鼻をおさえて、強くかみます。鼻をほじると、綿を奥に押し込んで、気管に入る危険があります。

注意点

- ・上を向いたり、首の後ろ側をたたいてはいけません。