

ほけんだより 9月

30年8月30日
伊深小保健室







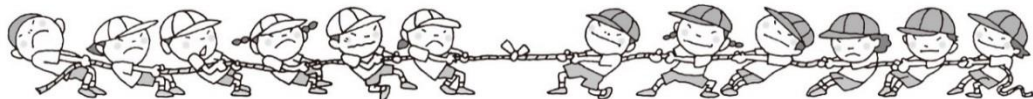
夏休みは楽しくすごせましたか？2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続くので「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に過ごしましょう。

運動会取り組み期間中の熱中症対策について



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、体温を調節するはたらきが低下して、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。

<p>① 水分ほきゅう</p> <p>のどがかわく前にお茶や水をのみ、体を休ませましょう。練習の前や後にもわすれずにのみます。</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お茶または水を入れてきてくださいますようお願いいたします。</p> 	<p>② ぼうし・タオル</p> <p>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、汗をかいたら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> 
<p>③ しっかり朝ごはん</p>  <p>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良いですね。</p>	<p>④ はやね・はやおき</p>  <p>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時間とるように心がけましょう。</p>





うんどうかい れんしゅう ほんばん 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。す
いみん不足、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、競技に夢中になって周りが見えなくなり、
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
てあ
手当ては、おぼえておくとよいですね。

すりきず・きりきず

- ① 傷口やそのまわりを水道水であらう。
- 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。

☆注意！！

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



つきゆび



- ① ついた指を他の指と一緒に固定する。
- ② 氷のうなどで冷やす。

☆注意！！

ひっぱったり、のぼしたり、もんだりすると痛みや腫れをひどくします。
また、骨がずれてさらに悪化させることもあります。

はなぢ 鼻血

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

血が止まらないときは綿を鼻につめてその上からおさえます。

☆注意！！

上を向いたり、首の後ろをたたいてはいけません。



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
ケガをしたり友だち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。

