

ほけんだより 9月 平成30年8月27日(月) 美郷北学園 保健室

運動会の練習が始まります！

長い夏休み後、体は学校の生活リズムに慣れていないことが多いです。「早ね・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活リズムで体調を整えて、運動会へむけて練習を頑張りましょう！



早起き・早寝をする

朝ごはんを食べる

ケガを防ぐ6つのポイント

- ① すいみんを十分にとる
- ② 手足のツメを短く切る
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ 準備運動をする
- ⑤ 自分の足にあつくつをはく
- ⑥ こまめに水分をとる



まだまだ熱中症に注意！

熱中症を予防するために

- ① 外では帽子をかぶりましょう
- ② 水分をこまめに取りましょう
- ③ 具合が悪くなった時は、無理せず涼しい場所で休みましょう

～保護者の方へ～

運動会の練習が始まると、走ったり、ダンスをしたりと午前中からたくさん体を動かします。朝ごはんをたっぷり食べさせて見送ってあげてください。

～熱中症対策～

- 規則正しい生活習慣・・・食事、休養をしっかりとお願ひします。
 - 朝ごはん・・・1日の活動のエネルギーになります。また、朝ごはんと一緒に「1杯のみそ汁」「1個の梅干し」が塩分補給にもなり、熱中症予防に効果的と言われています。ぜひ、ご家庭で取り入れてみてください。
 - こまめな水分補給・・・水筒の準備をお願いします！中身は水またはお茶で、氷もOKです。
 - 衣服の工夫・・・通気性のよい生地や吸水性、速乾性にすぐれた素材を選ぶとよいです。
- 今年の夏は、熱中症に関するニュースも多く取り上げられました。学校でも熱中症対策に取り組んでいきたいと思ひます。ご家庭でもお子さんの健康・体調管理をお願いいたします。



2学期が始まりました！

長い夏休みが終わり、あっという間に新学期が始まりました。楽しい夏休みを過ごせましたか？2学期は様々な行事があり、夏の疲れなどから、体調を崩す人が多くなります。何だか調子がでない・・・と感じている人は、ゆっくりとお風呂に入り、栄養や睡眠を十分にとって、しっかりと体調管理をしましょう。



けがをした時、みなさんならどうしますか？
けがをした時に、どんなふうに対処したらよいかをしっかりと覚えて、自分でもできるとよいですね。

ケガをしたら 自分●できる応急手当		
すり傷	きり傷	つき指
<p>ケラウンドでこげちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 傷についた砂やドロを手で強はらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<p>カッターナイフで切っちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ 	<p>ボールがあたった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷	さし傷	やけど
<p>木の小さなとげがささった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ よこれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	<p>さびた釘をふんでしまった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります 	<p>熱いお湯が手にかかった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 水を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく
鼻血	目にゴミ	ねんざ
<p>急にでてきたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	<p>なにが目に入った</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	<p>足をひねっちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす