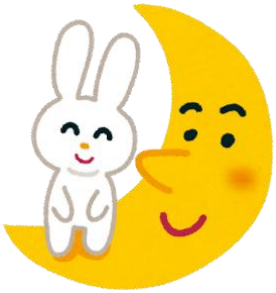
ほけんだより　9月号

小幡小学校
R4．9．1
No.6

長かった夏休みが終わりましたが，元気に過ごすことができたでしょうか？暑さは少し落ち着いてきたように感じますが，まだまだ熱中症の危険性はあります。継続的に熱中症対策をしていきますので，ご家庭でも水筒やタオルを持参させるなどご協力よろしくお願いします。また，２学期はたくさんの行事が待っています。一日も早く，いつもの生活リズムに戻すために，まずは「早寝早起き・朝ご飯」を心がけしっかり睡眠をとってほしいと思います。



９月の保健目標
「生活のリズムを取り戻そう」
「安全に運動しよう」

～９月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
９月　２日（金）	身体測定	５・６年生
５日（月）	身体測定	３・４年生
６日（火）	身体測定	１・２年生

熱中症予防に自家製ドリンク

夏に気を付けたい症状といえば熱中症。熱中症予防に大切なのはこまめに水分補給をすることです。特に激しい運動をするときは塩分入りの経口補水液を飲むことをおすすめします。以下の手順で簡単に作成できるので，ご家庭でも機会があれば作ってみてください。

（材料）
水・・・１L　　塩・・・３ｇ　　砂糖・・・４０ｇ
レモン果汁・・・大さじ１杯（お好みで）

（作り方）
１．　水に塩，砂糖を加え混ぜます。
２．　砂糖と塩が溶けるまでしっかり混ぜあわせたら完成です。
※水１L に対してレモン果汁大さじ１杯加えると，爽やかな風味で飲みやすいです。

9月9日は救急の日 ～自分でできる簡単な手当～

けがをしたらすぐ処置することにより，軽い症状で抑えられ，早く治るようにすることができます。特に，手足を打撲したり，ひねったりしたときにしてほしいのが RICE です。

R：Rest（安静）

安静にして，患部をうごかさないようにします。痛みを感じたら無理に運動を続けず，すぐ休みます。

I：Icing（冷却）

炎症を抑えたり，痛みをとったりするために，患部を氷のうなどで冷やします。

C：Compression（圧迫）

包帯，テーピングなどで患部を軽くおさえます。おさえる力が強すぎると，血の流れが悪くなったり，神経を圧迫したりする恐れがあるので，青くなったりしびれたりしたら力をゆるめましょう。

E：Elevation（挙上）

患部を心臓より高い位置に挙げます。手の場合は三角巾などでつります。足の場合は，横になって足をものの上にのせます。

〈アイシングの方法〉

①ビニール袋に氷を入れて，アイスパックを作ります。
②患部にアイスパックをあて15分～20分くらい冷やしてください。

こんなときは病院へ

□腫れがひどい
□痛みが強い，痛みが続く
□けがした部分が動かせない
□皮膚の色が変わってきた
□けがしたところから，血がたくさん出ている

9月1日は防災の日

そのとき，どうする？ 水害（河川はんらん）時の心得

◎夜になる前に早めの避難を

暗くなって周囲の状況が見えないことは避難の大きな障害となります。台風接近や大雨が夜間に予想されているときは明るいうちの行動を心がけましょう。

◎屋外避難が危険なときは高い場所へ

自宅周辺がすでに浸水している，夜で見通しが悪いなどの状況では，自宅内でも地下や１階を避け，可能な限り高いところに移動しましょう。

◎道路冠水時の徒歩避難は足元に注意

冠水していると足元がよく見えません。マンホールや側溝のふたが外れているなど，思わぬ危険がひそんでいます。つえのような長めの棒で足元を確認しながら避難しましょう。

◎河川や用水路の様子を見に行かない

堤防が突然決壊して一気にあふれ出すことがあるため，水が流れている場所に近づくのは極めて危険です。テレビやラジオで情報収集を。