

ほけんだより

石岡市立南小学校 保健室

令和5年9月5日発行



9月の保健安全目標

◇ すすんで体をきたえよう ◇ けがを防ごう

楽しい夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりましたが、夏休み気分がまだぬけていない人はいませんか？ 9月末の運動会をはじめ、たくさんの行事が続きますので、知らない間に疲れがたまっていることもあるかもしれません。こころも体もしっかり気持ちを切り替えて、早寝早起き朝ごはんを守りながら、元気に過ごせるようにしましょう。



9月9日は救急の日

手当ての心得

- **水で洗う**
水道の水で洗い流します。
→ 傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。
- **血が出ている部分を押さえる**
傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。
→ 傷口を守り、血を止めるためです。
→ ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。
- **鼻血が出たら、鼻をつまむ**
人さし指と親指で、鼻のあなを閉じるようにつまみ、下をむきます。
→ 早く血を止めるためです。

まだまだ心配... 熱中症対策をきちんと行いましょう！

毎日暑い日が続く、まだまだ熱中症が心配されます。特に夏休み明けで暑さに慣れていないこの時期は、特に注意が必要です。熱中症は無理をせずにきちんと予防対策を続けることが大切です。自分の健康を守るためにも、体調管理をきちんと行い、元気に過ごせるようにしましょう。

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって実は、脱水が始まる前兆なのです。気付かなかったり無視してしまったりすると、熱中症になる可能性もあります。できればこのサインが出る前に水分をとる方が、からだにはいいのです！

いっしょに水分をたくさんとったほうがいいタイミング

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

～熱中症を予防するために～

- 熱中症に気をつけて** (Illustration of children playing in the sun)
- こまめに水分補給** (Illustration of a child drinking water)
- ぼうしをかぶる** (Illustration of a child wearing a hat)
- バランスのよい食事を心がける** (Illustration of a child eating a healthy meal)
- 日かげで休けい** (Illustration of a child resting under a tree)
- しっかり睡眠をとる** (Illustration of a child sleeping)

生活リズムを整えよう！

夏休み中テレビやゲームに夢中になって、夜寝るのが遅くなってしまったという人はいませんか？ 生活のリズムが乱れて寝不足になり、からだの疲れがとれないと、体力が落ちて熱中症になりやすかったり、病気にもかかりやすくなったりします。規則正しい生活を心がけて過ごしましょう。

規則正しい生活で暑さに負けない体を作ろう