

ほけんだより



令和5年9月4日
丹波小学校 保健室

楽しかった夏休みが終わり1週間経ちました。体や心は疲れていませんか？9月の保健目標は、「きそく正しい生活をしよう」です。きそく正しい生活リズムを送ることは、自分の心と体の健康を保つための基本にすることが一番大切です。残りの夏を乗り越えるためにも、生活リズムを整えて毎日元気にすごしましょう！

こんげつ *今月のスクールカウンセラー来校日*

らいこうび
9月26日(火)

①14:00~ ②15:05~ ③16:10~

よやくする際は、**養護教諭**または

担任までご連絡ください。



8月のほけんもくひょう

きそく正しい生活をしよう



タイムスリップ探偵

早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち？ それはなぜ？

ケース1+

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2+

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3+

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。

ケガをしやすいのはみんなとき!

慌てているとき



周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

できるようになろう
おうきゅうてあて
応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる


やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ほけんだより

うんどうかいとくべつばん 運動会特別版

がつか うんどうかい む わす
9月9日の運動会に向けて、忘れないでほしい9つのこと！

<p>すいみんをじゅうぶんに とろう</p> 	<p>あさ 朝ごはんをしっかり 食べよう</p> 	<p>あせ 汗ふきタオルを 持ってこよう</p> 
<p>てあし つめ 手足の爪を みじか き 短く切っておこう</p> 	<p>あし 足にあったくつをはこう くつひもはむすんであるかな</p> 	<p>すいぶん こまめに水分ほきゅう しよう</p> 
<p>ぼうしをきちんとかぶろう</p> 	<p>ふろ きちんとお風呂に つかろう</p> 	<p>じゅんびうんどう 準備運動をして、 からだのウォーミングアップを</p> 

いっきのみ すいぶんほきゅう で水分補給した気になってない!?

夏は特に水分補給が大切! これは丹波小学校のみなさんも知っているのではないでしょう
か。でも、暑いからといって、グビッと「いっきのみ」ばかりしていませんか?
体が一度に吸収できる水分は200~250ミリリットルといわれています。
一般的な500ミリリットル入りペットボトルの半分くらいの量ですね。
それ以上の水分をとっても、おしっことして体の外に出てしまいます。
特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっきのみ」をしても、必要な
水分を体の中に入れることができません。熱中症になってしまう可能性があります。

ポイント! のどがかわいてからだ、ついついいっきのみをたくなります。
のどがかわく前に、こまめに水分補給をすることが大切です。

熱中症 とマスク のおはなし

呼吸には、息をはくことで熱をにがす働きがあります。みなさんは、大人とくらべて体が発達
していないため、暑い中でマスクを着けると、体温が上がったり、息が苦しくなったりして、いつ
も以上に体が疲れてしまいます。

マスクをしていると、のどがかわきににくくなります。体の水分が外に出ていても気がつきにくい
のです。室内でも熱中症になることがあります。のどがかわいたと感じなくても、つねに水分補給
をするようにしましょう。

熱中症では、頭痛やはき気、ふらつく、汗がだらだらで、話すのがつらくなるなどの症状
がでます。自分や周りにお友達の様子が「ふだんとちがうな」と感じたら、先生たちに伝えて
くださいね!

登下校中や休み時間、体育の時間など、暑いなど感じたら人から距離をとって、マスクを外して
大丈夫! 自分の体をしっかり守りましょう!