

ほけんだより 9

令和5年9月1日発行

白保小学校 保健室

まだまだ
夏休みモードのあなたは...



長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。台風接近で心配でしたが、子ども達の明るい声が聴けて嬉しく思います。2学期は運動会、修学旅行など行事が盛りだくさんです。夏休みで生活リズムも崩れてしまっていると思います。この土日で切り替えて長い2学期を楽しく安全に過ごせるよう、ご協力よろしくお願い致します。

☆今月の保健目標☆
生活のリズムをととのえよう

9月1日は防災の日
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



非常口



AED



公共電話

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

気をつけて！ ケガするカモ!?



ポイント！



- ☑ ものを正しく使う
- ☑ ルールを守る
- ☑ まわりの人のことを考える

みなさんが「面倒だな」と感じる決まり事にも、きちんと意味があります。また、「自分は大丈夫」「少しくらいなら…」と思っていると、大きな事故が起きてしまうこともあります。どうすればケガを防げるか、考えてみましょう。

裏面は登校可否フローです。ご確認ください。

その 不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかくことで体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

クイズ

汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

- ① ヒト
- ② ペンギン
- ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかくことで体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。