

ほけんだより

令和5年 9月1日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

二学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか。夏休み明けは特に体が学校モードにならずに疲れやすくなりがちです。そんなときこそ「睡眠・朝ごはん」です。いつもより早めに寝るようにし、朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう。

二学期は学期の中で一番長い期間です。無理をせず自分の体と相談しながら元気に過ごしましょう。

まだまだ暑さが続きます。熱中症対策について知りましょう。



からだを動かすとき

マスクははずそう

体があついとき
息が苦しいとき

涼しい服装

風通しの良い、白っぽい服がよいです。汗を吸い取るため下着・シャツを着ましょう。



しっかり朝ごはん

朝ごはんは毎日食べましょう。食事から水分や塩分が取れます。

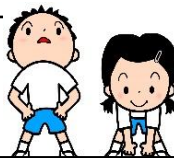


こまめに水分補給

必要な人は水筒を持てきます。のどがかわく前に飲みます。

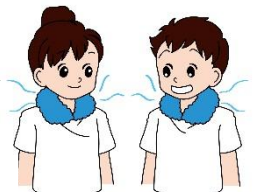
暑さに体を慣れさせる

涼しい時間に外に出て体を動かしましょう。



タオル（汗ふき、冷感）や保冷材で冷やす

汗ふきタオルを冷やして使ったり、必要な人は保冷剤を持てきたりして首を中心に冷やしましょう。



★気分が悪いお友達がいたら・・・まずは近くの先生や大人に伝えることが大切です。



うちわやタオルであおぐ。ホースがあったら水を直接体にかけてもかまいません。



水分をとらせる。

（水分がとれなかったらすぐに救急車を呼ぶ）



慌てずにもっと近くに先生か大人がいないか、確認する。そして日陰など涼しい場所に移動する。

ぐったりしていたり水が飲めない時はすぐに救急車を呼ぶ。

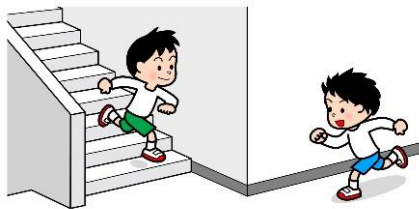
わきの下、首、足の付け根を冷やす。

足は心臓より高く上げる。



そのけが、もしかしたら防げたかも・・・

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。少しでも減らしていくためには、まずどこで起こりやすいのかを知っておくことが大切です。けがが起こるのは、校庭や体育館とは限りません。



<ろうかの曲がり角>

<出入り口>

<かいだん>

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「こうしたら危ないな」などと意識するだけで減らすことができます。

また普段からけがをしないためにも「つめをきる」「足にあった、くつをはく」「準備運動をしっかりとる」ことをわすれないでくださいね。



こんなときどうする？

①校庭でころんで、すり傷ができ、砂だらけに！！

②サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！



A：水道の水で洗い流し、保健室に行く

B：そのまま保健室で手当てしてもらう

C：砂を手ではらい、すぐに消毒する

A：ティッシュを鼻につめてうつぶせになる

B：すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ

C：上を向いて首の後ろを強めにたたく

③がんばって走っていたら足がつってしまった

④バスケットボールを取りそこねて、つきゆびした



A：マッサージしながら少しずつのばす

B：つっていない足でその場でジャンプする

C：氷などで冷やしながら軽めにたたく

A：痛みがおさまるまで様子を見る

B：あたためながら引っぱり

C：動かさないようにして冷やす

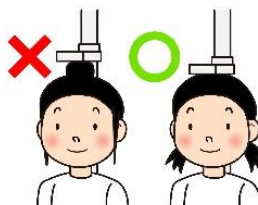
2学期の発育測定を実施します。

9月中旬より学年ごとに発育測定を実施します。終了しましたら健康カードをお返ししますので、ご確認いただき保護者欄に印またはサインをお願いいたします。

1 年	月	9
	身長 cm	
	体重 kg	
	保護者印または サイン	

ここに印またはサイン

【こたえ】①：A ②：B ③：A ④：C



かみがたきつ髪型に気を付けて。