

ほけんだより
すこやか

9月号
令和4年9月1日発行
真岡市立山前小学校

ほけんもくひょう
保健目標
○正しいけがの手当をしよう。

あんぜんもくひょう
安全目標
○けがをしないように運動しよう。

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。2学期は、運動会や遠足など行事が多くあります。まだまだ残暑が続きますので、引き続き、お子様の体調管理をお願いします。

保健行事予定	2日(金)	身体計測
	～13日(火)	
	5日(月)	月例環境衛生検査
	7日(水)	避難訓練(竜巻)
	9日(金)	SC来校

・夏休み中に、病気の治療が終わった人は、治療済み連絡票の提出をお願いします。まだ終わっていない人は終了後、早めに提出し、まだ治療に行っていない人は、早めの受診と治療後の提出をお願いします。

9月9日
救急の日

児童のみなさんへ～ケガの手当について～
ケガによる来室で1学期もっとも多かったのは、**すり傷で56人**でした。ついで、**だぼく63人、ねんざ17人、鼻血7人**でした。高学年の人は、自分で傷口を洗ったり、水で冷やしたりしてから、来室できています。しかし、けがをしたまま来室する人もいます。自分でできる簡単な手当の仕方を覚えておきましょう。

けがをしたときは、まず自分でできること(ファーストエイド)を行ってから保健室へ来るようにしましょう。それが、けがを悪化させずに、早く治すポイントになります！！

あわせて確認しよう！




応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず	鼻出血	やけど	だぼく・ねんざ
きず口を水道水できれいに洗う	10分以上は鼻をつまんで下を向く	水道水で20分以上は冷やす	授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

ハンカチを持っていない人、身に付けていない人が、目立ちます！
清潔なハンカチをいつもポケットに入れておきましょう。

2学期も引き続き、朝のハンカチチェックを行います。イエローカードやレッドカードをもらわないように、登校前に点検しましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくるためには、まず「早起き」から始めることが大切です。

<p>はや 早くおきる</p> <p>やす ひ おな お休みの日も同じ じかん 時間におきます。</p>  <p>せいかつ</p>	<p>あさひ 朝日をあびる</p> <p>たいないどけい ずれた体内時計が リセットされます。</p> 	<p>あさ 朝ごはんを食べる</p> <p>いちにち げんき 一日を元気にすごす エネルギーになります。</p>  <p>あさ</p>	<p>い うんちに行く</p> <p>あさ 朝ごはんのあとで 出やすくなります。</p>  <p>けんこうしゅうかん</p>
---	--	--	--

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

まだ残暑が厳しく、日中は暑くなりますので次のような事に気を付けて、お子様の体調管理をお願いします。

1 規則正しい生活に心がけ睡眠時間を十分に取、朝食は必ず食べさせてください。

・夏休み中、冷房のきいた部屋で一日中過ごしていた人も多いと思います。そんな人は、暑さに体が慣れておらず、体調不良やけがを起しやすくなります。また、朝ご飯を食べない人はエネルギーが切れやすく、運動中に急に倒れることもあります。規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

2 水分補給のため**水筒持参**をお願いします。

**みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ!**



- よる せいかつ 夜、早くねる
- ひるま からだ 昼間、体をよく動かす
- あさ た 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート!



- 1時間以内
あるいは
軽い運動なら
真水で十分
- 1時間以上
あるいは
きつい運動なら
スポーツドリンクを
- 運動中は
15~20分おきに
飲むと良い
- 運動前に
250~500ml
飲んでおく
- 運動中
1回に飲むものは
冷た過ぎないもの
200ml



・水筒の中身は、水・お茶・薄めのスポーツドリンクをお願いします。熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1~0.2%の食塩（ナトリウム40~80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。また、スポーツドリンクを少し薄めて飲むことも効果的です。引き続き、水筒補給用のペットボトルの持参も可能になります。

※スポーツドリンクには糖分がたくさん含まれているものもあります。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれなくなり、体がだるくなったり、腹痛や嘔吐などの症状が出ることもあります（ペットボトル症候群）。飲み過ぎには注意して、普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。

3 汗をかいたときの**着替え・汗ふきタオル**を持参させてください。

・運動後汗をかいた場合には、ハンカチや汗ふきタオルで汗の処理を行って、かぜを引かないようにしましょう。特に汗をかいた場合には、適宜着替えをさせたいと思いますので、着替えの持参もお願いします。



下着を着て 汗すっきり

汗をかいたら 水で濡らしたタオルで拭く

シャワーで汗を流す DRY すぐに乾く素材の服を着る