

ほけんだよ9月

さはら小学校保健室
令和5年9月1日（金）発行



夏休みはゆっくり過ごせましたか？ 今年の夏はかなり暑かったので、夏ばてをしている人もいませんか？ 毎日の生活習慣がくずれている人もいるかもしれません。一日も早く元の体に戻すために、早ね・早起きを実行して少しずつ学校に合わせた生活に戻しましょう。

あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに○をつけよう。

<input type="checkbox"/> 朝、眠くてなかなか起きられない。	<input type="checkbox"/> 食欲がなくて、朝食が食べたくない。	<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりして、やる気が出ない。
<input type="checkbox"/> 何をやるにも、めんどつた。	<input type="checkbox"/> 体がだるく、すぐ座りたがる。	<input type="checkbox"/> 夜になると、元気になる。
<input type="checkbox"/> 体育など少し動くとき気分が悪くなる。	<input type="checkbox"/> 冷房をつけないと眠れない。	<input type="checkbox"/> 清涼飲料水を1日に2本以上飲んでいる。

診断
 ○が6～9個 → 要注意！夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。
 ○が1～5個 → 油断大敵。ね不足に注意しよう。

※ 体にやさしい生活をしよう！ ※

体にやさしい生活をして夏の暑さと上手く付き合いながら、夏ばてを少しずつなおしていきましょう。

ハンカチ
 汗をかいたら必ずふこう。汗をそのまましておくと、体が冷えます。

水分
 汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。

睡眠
 気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。

ぼうし
 ひさしやつばが大きいと、顔のほろがかげになって、自にもやさしいよ。

シャワーお風呂
 ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

栄養
 1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。





＊ 運動会に備えてすること ＊



9月の末には、運動会がありますね。いっしょうけんめい練習していた成果をたくさんの人に見てもらうためにも、体の調子を整えることが大切です。前の日だけ早ね早おきをしてても体の調子は整えられません。今日から次のことに気をつけて、運動会本番をむかえましょう。

早ね早おきをする

昼間にパワーが出せるように、早く寝てパワーをためよう。

朝ごはんを食べる

おきたときはおなかも頭もエネルギー切れ。体にエネルギーをあげよう。

運動会本番で気をつけること

足に合ったくつをききちんとむすではこう。



手足のつめは切っておこう。



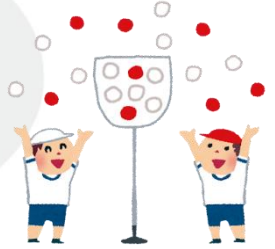
じゅんび運動をしっかりしよう。



汗ふきタオル・水とうは忘れずに。



具合の悪いときは無理せず休もう。



★ 9月9日は「救急の日」 ★



9月9日は、救急の日です。けがをしてしまった時の手当の方法を確認してみましょう。

すりきず

✗ まちがった手当
そのまますぐ、ばんそうこうをはる。



○ 正しい手当
まずは、傷口についた汚れを水道の水できれいに洗い流します。少し痛いかもしいかもしれませんが、しっかりと洗い流しましょう。傷口にどろやバイキンなどがついてると、はれたり治りが悪くなってしまったりすることがあります。

はなぢ 鼻血

✗ まちがった手当
上を向いて、首の後ろをたたく。



○ 正しい手当
イスに座って下を向き、しばらく小鼻を強くつまみます。上を向くと、鼻血がのどの方に行ってしまいます。のどのほうに行ってしまった血は、飲みこむと気持ちが悪くなってしまうので、はき出してください。また、首の後ろをたたいても血は止まりません。

やけど

✗ まちがった手当
服をぬいで、直接水をかける。



○ 正しい手当
すぐに水道の水で痛みがなくなるまで冷やします。服は無理にぬぐと皮ふがはがれることもあるので、服の上から水をかけます。服から出ている部分をやけどしたときも直接当てず、やけどしたところの少し上から水道の水をかけるようにしましょう。

つき指

✗ まちがった手当
つき指したところを引っばる。



○ 正しい手当
あまり動かさず安静にし、氷などで冷やします。突き指をした指とその隣の指を一緒に包帯などで固定するとよいでしょう。また、できるだけ心臓よりも高い位置にしておきます。つき指をしたところを引っばると、かえって悪化してしまうので絶対にやらないでください。