

# ほけんだより 9月

R4. 9. 1  
一色南部小学校

夏休みは、規則正しい生活リズムで過ごすことができましたか？ 暦の上では秋ですが、日中はまだまだ暑い日が続きます。体調をくずさないように、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、2学期も元気に過ごしましょう。

## 9月の保健目標

### けがをしないように気をつけよう

1学期、特に多かつたけがは、すりきずだったよ。



けがをしたら、みんなはどうする??

### 9月の保健行事予定

身体測定・視力検査

5日(月)	特別支援
6日(火)	1-1 1-2 5-1
7日(水)	2-1 4-1
8日(木)	3-1 3-2
9日(金)	6-1

けがの種類	きりきず	すりきず	つきゆび	だぼく
けがの種類				
こんな時注意	はさみなどの刃物を使う活動の時。図工の授業など。	業前マラソンの時や運動場で遊ぶ時など。	バスケットボールなどの球技。体育の授業など。	すべてのスポーツ中、休み時間など。
けがをしたら?	水で洗い、清潔なハンカチなどで傷口を押さえる。	水できれいに洗い、汚れを落とす。	引っ張ったり、もんだりしない。	お押ししたり、もんだりむやみに触らない。

- \* 「まあ、いいか」と自分で判断しないようにしましょう。
- \* 水で洗うなど、自分でできることをしてから、保健室に来ましょう。
- \* 保健室に来る前に、「いつ・どこで・何をしていた・どうなったのか」を説明できるように、思い出しておきましょう。また、不注意なけがが減るように安全を意識した行動を心がけましょう。

# 熱中症対策 熱中症は予防が大切です!

## こまめに

汗のほか、呼吸や皮膚からも水分が体の外に出ています。

こまめに水分補給をしましょう。

## のどが渇く前から

のどが渇いたときは、すでに脱水状態になっているといわれます。

のどが渇く前から水分補給をしましょう。

## 運動する前に

運動するときや暑いところに出る時は、事前に水分を補給しましよ

う。30分くらい前が目安です。

## 起床時・入浴前後に

お風呂に入っている時や、眠っている時も汗をかきます。

入浴の前後や起床時には必ず水分補給をしましょう。

## 熱がこもらない服を

吸水性や通気性が高い服を着ましょう。熱がこもらないように、

そで口や襟ぐりが開いたデザインを選ぶとよいでしょう。



## ★熱中症について

熱中症の原因は、体温が上昇して体温調節機能のバランスが崩れ、体内に熱が溜まってしまふことです。体温が上昇した場合、人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。この機能が損なわれることで熱中症が生じます。こまめな水分補給をするために、大きめの水筒を必ず持たせてください。

## ★健康管理について

まだまだ、暑い日が続きます。暑さに負けない体づくりのためにも、適切な食事、十分な睡眠がとれる生活リズムを心がけてください。また、汗は、皮膚疾患の原因にもなります。汗ふきタオル、着替えを必要に応じて持たせていただきたいと思います。

引き続き、登校前の検温、健康観察もよろしくお願い致します。

## ★親子げんきっ子カードについて

1学期に実施した「親子げんきっ子カード」では、多くの子どもたちが、自分の健康、体に関心を持ち前向きに取り組んでいました。ご協力ありがとうございました。

夏休み中に、生活リズムがくずれてしまった子も多いのではないかと思います。現在の生活リズムの見直しや、立て直しのために、「親子げんきっ子カード」による生活点検を行います。実施期間は9月7日(水)～13日(火)までの1週間です。親子で一緒に取り組んでいただきたいと思います。よろしくお願い致します。

