

ほけんだより 9月

H30.9.5 林崎小学校 保健室

「夏休み 元気にすごせたかな？」

夏休みが終わり、学校生活が始まって1週間がたちました。元気に登校している人もいれば、少し眠たそうな様子の人もいますね。

今年はとても気温が高く、暑い暑い夏休みでしたが、規則正しい生活をして元気に過ごせたでしょうか？

これから、運動会の練習も始まります。規則正しい生活を続けることや、こまめな水分補給を心がけてください。



9月の保健目標

「けがに気をつけよう」



ケガが早く治ったのはなぜ？

運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた



OK!

傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね

お湯にさわってやけどをした



OK!

やけどしたところをなめた痛みが引くまで水で冷やした



ワンポイント
チェック

皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね

放課後、走っていて足をひねった



OK!

ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした



ワンポイント
チェック

ねんざの応急手当の基本『安静・冷やオ・固定』で痛みが軽くなるよ

◆ 保健室に来る前に

- ・傷口は洗ってから来ましょう。
- ・けがをしたときの様子がわかりません。けがをさせてしまった人はつきそってきてください。
- ・なるべく担任の先生に言ってから来ましょう。

裏面もご覧ください。

生活リズムのモトシ方

学校が始まったけれど、夏休みの生活リズムからぬけだせないでいる人。リズムをもどすカギは、「すいみん」です。



① 寝る時間を決める

夏休み中、遅くまで起きていたという人はいませんか。

まずは、いつもより30分くらい早く寝るようにしてみましょう。寝る時間を決めて、少しずつ、すいみん時間をもどしていきましょうね。



② 決めた時間に眠る2つのポイント



◇ 光

朝、光をあびると、夜に眠気をつれてくる「メラトニン」というものが体で出やすくなります。反対に、夜に光をあびると出にくくなります。テレビや携帯、部屋の光も気をつけたいですね。

◇ 体温

体を休めるときには体温が下がります。これを利用して、寝る時間の2時間前くらいにお風呂に入ると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすくなります。

運動会の練習に向けて

暑い中での練習が始まります。保健室から3つのお願いです。



① 水分をこまめにとる

少しずつ、こまめに水分をとりましょう。とくに、運動会の練習の前後には必ず水分をとりましょう。運動会まではスポーツドリンクも可となっております。スポーツドリンクは、糖分をとりすぎないように注意してください。ふだんの水分補給はお茶にするなどして工夫しましょう。

また、体調や気分が悪くなった場合には、すぐに教えてください。

② 汗のしまつをしっかりする

汗ふきタオルを持っていますか？ハンカチと別に用意しておくとても便利で清潔です。

③ 規則正しい生活をしましょう

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。熱中症の予防にもなります。

運動会の練習が始まります！ ケガを防ぐ6つのポイント



- ☀ すいみんを十分にとる
- ☀ 手足のツメを短く切る
- ☀ 朝ごはんをしっかり食べる
- ☀ 準備運動をする
- ☀ 自分の足にあったくつをはく
- ☀ こまめに水分をとる

夏休み中に 疾病の治療、検査は

お済みでしょうか。

治療、検査が済みましたら、結果についての用紙を学級担任までご提出ください。病院の受診がまだの方は早めに受診ください。