

ほけんだより 9月

令和6年9月号
白山市立朝日小学校保健室

ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう

もうすぐ運動会ですね。朝のうちは涼しくなってきましたが、しばらく日中は暑い日が続きます。まだまだ熱中症の心配があるので、こまめな水分補給や、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

運動会に向けて

毎日頑張って練習していますね。

本番で最後まで力を出し切れるように、今のうちから体の調子を整えておきましょう。



朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べて、体のエネルギーを補給しておきましょう。朝ごはんを食べないと、熱中症になりやすくなってしまいます。



準備運動をしっかりする

体がほぐれていないと、ケガをしやすくなります。しっかりと体をほぐしてから、運動するようにしましょう。



しっかり睡眠をとる

疲れが残っていると、ケガや体調不良になりやすくなります。運動会練習で、疲れがたまりやすい時期です。早めにねるようにしましょう。



手足のつめを切っておく

つめが伸びたままだと、自分のつめが割れたり、人にケガをさせてしまったりします。お家でつめを切ってくるようにしましょう。



こまめに水分補給をする

練習の前後、練習中など、こまめに水分補給をしましょう。のどが渴いていなくても、水分をとりましょう。



運動会当日、ケガをしたり具合が悪くなったりしたら本部のテントに来てください。



熱中症予防の保健指導を行いました

予防のために大事な4つのことについて全クラスに話しました。



★水分のやくそく

- ① 学校についたら、まず水分をとります
- ② 休み時間ごとに、水分をとります **3口いじょう!**
(水とうがからになったら、水道の水をだして)
のどがかわいていなくても、のむ!



★すいみんのやくそく

- ① 低学年9時まで、高学年10時までに
ベッドに入って、じゅんぶんにねる
ねる前にも水をのんでおくといいですよ



★朝ごはんのやくそく

- ① 毎日、朝ごはんを食べてくる
- ② ごはんだけ×パンだけ×バランスよく食べる
みぞしる、スーフがおすすめ
朝ごはんを食べると、水分・塩分も取れる
→熱中症になりにくくなる



★外でのやくそく

- ① 遊びや運動の前とあとに水分補給
- ② しんどくなったら、無理せず、すずしい場所(日陰、クーラー)で休む
- ③ 放送をしっかりと聞く
外で遊べるかな...? 帽子は必要かな...?
- ④ 登下校では、安全帽子をかぶる



保健室へ行く前に
できることはないかな？

応急手当

すり傷 切り傷
 水道水で洗う

鼻血
 5分以上、鼻をつまんで下を向く
 とまらなければ→

やけど
 水道水で30分以上冷やす

だぼく **ねんざ**
 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

