

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
押水第一小学校
保健室
No.6

2学期が始まりました！石川県ではほぼ毎日熱中症警戒アラートが発表されるなど、とても暑い夏休みでしたね。皆さんの夏休みの話をたくさん聞かせてください♪
さて、2学期は宿泊体験学習やマラソン大会などの行事があります。少しずつ学校の生活に戻していきましょう！（早寝・早起き・朝ごはんを大切に！）

9月の保健目標 《けがの防止と手当てについて知ろう》

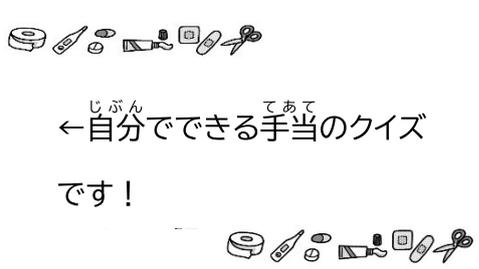


けがを防ぐには、普段から体と心の調子を整えておくことが大切です。
このようなときは、保健室に相談に来てください♪ゆっくりお話しましょう。



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血 <input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く	やけど <input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす	すりきず <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏を貼る
つきゆび <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> ひっぱつてのばす	打撲・捻挫 <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす	救急車 <input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話



←自分でできる手当のクイズです！



身体測定・視力検査があります！

9月5日：1年生
6日：2・3・4年生
7日：5・6年生

服装：半そで短パン
かみの毛：後ろや上で結ばない
メガネ・コンタクトをつけている人は必ず持ってきてください。

【答え】鼻血：下を向く、やけど：すぐに冷やす、すりきず：よく洗う、つきゆび：動かさずよく冷やす、打撲：動かさずよく冷やす、救急車：119番に電話

夏休み後も熱中症に注意！

◎おうちの人といっしょによみましょう

まだまだ暑い日が続いています。8月、北海道で小学生が熱中症により亡くなるという痛ましい事故が起きました。熱中症は命にかかわる病気ですが、対策をすれば防ぐことができます。特に、子どもは体温調節能力がまだ十分に発達していないことや、地面から照り返す熱を受けやすいことなどから、熱中症のリスクが高くなります。9月も平年よりも気温が高くなる見込みであるため、ご家庭でも対策や声かけをお願いします。

熱中症を防ごう！チェックリスト

- 体調は良いですか
- 睡眠は十分にとりましたか
- 朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんは食べましたか
- 登下校前に水分・塩分を補給しましたか
- 登下校の際、帽子をかぶっていますか
- 暑さ指数を確認しましたか
- のどが渴く前に水分補給をしていますか
- 汗拭きタオルを持っていますか

できたものには、
チェックをつけましょう。



気温だけを参考に
しない！**湿度**が高い
と熱中症のリスクが
高まります。
「暑さ指数」を確認
しましょう。



登下校は、

- ・日傘や帽子をかぶる
- ・首に氷などをあてて冷やす
- ・襟元をゆるめる
- ・クールダウンを行う



環境省公式ライン

<https://linecorp.com/ja/csr/newslst/ja/2020/318>

【環境省の公式ライン】
暑さ指数や熱中症警戒アラートの
情報が配信されます

水筒はスポーツドリンクがおすすめです！

水分+**塩分**をとることが大切です。
塩分に加えて糖分を含むスポーツドリンクは、
水分の吸収を速やかにします。さらに、冷たい
水分は、吸収を速くすることができます。



濡らしたタオルで体をふくと、
熱を奪うため涼しくなります。