

9月 ほけんだよ!

令和5年9月4日(月)
阿久根市立折多小学校
○うちのひととよんでね

～今月の保健目標～

運動をするときの安全に気を付けよう

- ・ ぼうしをかぶり、こまめに水分をとって、熱中症を予防しよう
- ・ けがの手当ての仕方をしよう

長かった夏休みが終わりましたが、生活リズムがくずれてしまったまま休みが明けてしまった人はいませんか。外が暑い影響もあり、毎身体調をくずしてしまう人が多いです。リズムを立て直すために、まずは早寝早起きに心がけましょう。なるべく早い時間に寝る準備を始め、少しでも余裕をもって起き、朝食をしっかりとって登校するようにしましょう。

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切なチャンス!

睡眠 睡眠不足だと熱中症を起こしやすくなります。毎日早寝早起きをして、十分睡眠をとっておきましょう。

水分をとる 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいし、水分をしっかりとろう!

保護者の方々へ

水筒の中身について

○ 夏は緑茶より麦茶がおすすめ

緑茶には、「カテキン」という体によい成分が含まれておりますが、多量にとると利尿作用する「カフェイン」という成分が入っており、体の水分が不足する危険性があります。夏には、たくさんの水分をとらなければなりません。そのため、カフェインゼロの麦茶をおすすめします。

○ スポーツドリンクについて

運動会練習期間や陸上記録大会練習期間は、水筒の中身をスポーツドリンクにすることが可能です。スポーツドリンクは、熱中症対策には適していますが、普段の学校生活では、糖分過剰摂取となるため、運動会練習期間外の水筒の中身は、水かお茶にしてください。

9月4日(月)～8日(金)は生活日記週間です

1年生はうちのひと、2～6年生は学校で、早ね早おき・朝ごはん・はみがき3回・テレビ、ゲームやインターネットのきまりを守ることができたか、1日の生活を毎日ふりかえってみましょう!

○折多小のみんなの口の中の様子はどのようでしょう? (歯科健康診断の結果より)

むし歯のない人

30人

むし歯の治療が
終わっている人

34人

むし歯のある人

15人

むし歯治療率
50%
めざせ100%

※ 夏休み中に治療に行った人は、「治療勧告書」をご提出ください。

夏の疲労、残っていませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- ・ 生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ・ 予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ・ ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・ お風呂にゆっくり浸かる
 - ・ 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

健康的な生活は「手洗い」から

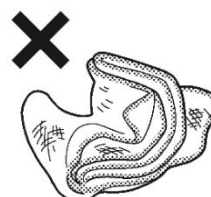
目には見えなくても、私たちの身の回りには、病気のもとになるばい菌がひそんでいます。それらを体の中に入れないためには、しっかりと手を洗うことが大切です。



手の清潔を保つために

つめを切っておこう

清潔なハンカチを持ち歩こう



こんなときどうする？

クイズ

運動

と 応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに!

- A** 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- I** そのまま保健室で手当してもらう
- U** 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- A** ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- I** すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- U** 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- A** マッサージしながら少しずつのばす
- I** ついていない足で、その場でジャンプする
- U** 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した!

- A** 痛みがおさまるまで様子を見る
- I** あたためながら引っぱる
- U** 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

~どうして準備運動するの?~

その1 ケガを防ぐ

⇒筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

⇒その日の体調を確認できます。しんどい時や、どこか痛いときは無理せず休みましょう。

その3 心の準備をする

⇒少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ!」と気持ちがととのっていきます。



運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか? 的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest (安静) 楽な姿勢を保つ

Ice (冷却)

氷で患部を冷やす



Compression (圧迫) 患部を圧迫する



Elevation (挙上) 患部を心臓より高い位置に保つ

Support (固定) もしくは Stabilization (安定) 患部を固定して安定させる

7つのちがいをさがそう!

