

ほけんたより9月

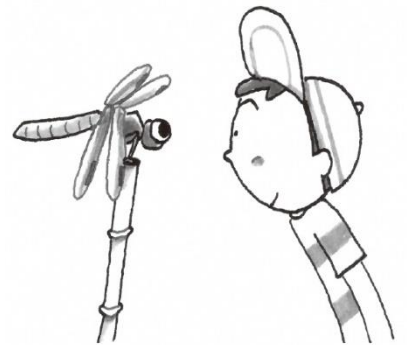
令和2年9月1日
洋光台第一小学校
保健室 NO.2

ことし なつ きび あつ つづ たいせつ
今年の夏も、厳しい暑さが続いています。そこで大切なのは

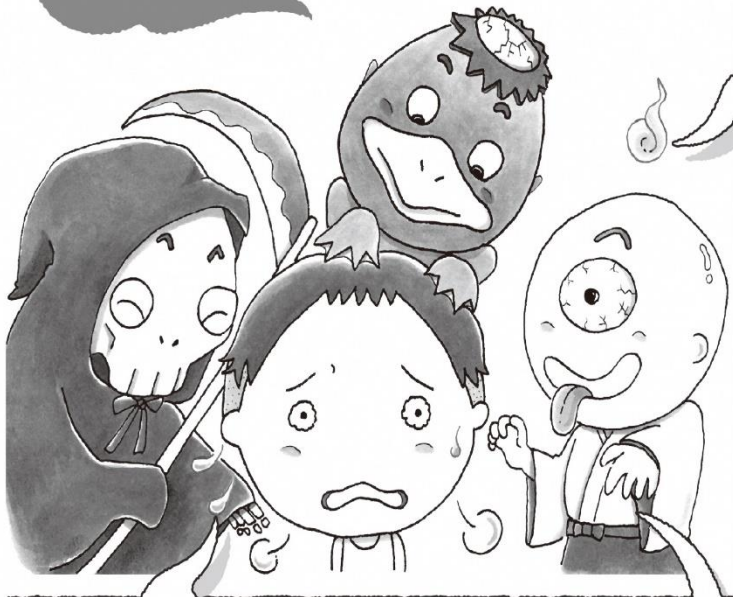
すいみん しょくじ すいぶん ぶそく なつ ば て ねつちゅうしょう
「睡眠・食事・水分」。不足していると、夏バテや熱中症にな

ってしまうかもしれません。しっかり食べて、忘れず水分

ほきゅう よる ねむ あつ ま す
補給、夜はぐっすり眠る！暑さに負けずに過ごしたいですね。



すぐそばに 足りないおばけ!? 夏の〇〇不足に気をつけて!



- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない

\\ こんな人は /

「水分」が足りない...



子どものからだの約70%は水分。汗やおしっこでどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン。少しずつこまめに水分補給をしよう。

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない

\\ こんな人は /

「栄養」が足りない...



胃腸が冷えると、食欲も下がってしまうよ。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも。そうめんや野菜や肉類をトッピング、あたたかいものを飲むなど工夫しよう。

- 夜ふかしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る

\\ こんな人は /

「睡眠」が足りない...



寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなってしまふよ。起きるのが遅いとまた夜ふかしをして…悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう。



9月9日は「救急の日」。自分がけがをするのはもちろん、

友達にけがをさせてしまうのも悲しいですね。どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。それでもけがをしてしまったら、先生に伝えてから、保健室に来てくださいな。

学校のケが多いのは？

場所は

- + 運動場
- + 体育館
- + 教室



部位は

- + 手・手指
- + 足関節
- + 顔・頭



運動種目は

- + バスケットボール
- + とびばこ
- + サッカー



洋一小では。。

「洋一ガーデン」でのけがもとても多いです。周りをよく見て遊んでいますか？休み時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる

