

ほけんだより



上峰小学校
保健室
2023.9.13発行



あき 秋は、お米や果物などのおいしい食材がたくさんとれる季節なので、「実りの秋」と言われます。「実る」ということばには、努力したことや手間をかけたことの成果があがるという意味もあります。みなさんの努力が実る、そんな秋になるといいですね。



運動会の練習がはじまります

けがや熱中症に気をつけてがんばろう！

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

けがのかんたんてあてをおぼえておこう

できるようになろう

応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

みんなで健康づくり 頭痛と生活習慣 編

ある調査※で小学生の3割の人は頭痛があると答えています。この調査では頭痛がある人はない人に比べ、ゲームやテレビの時間が長いことがわかりました。また、頭痛のある人の方が睡眠時間が短く、朝食を毎朝食べる人が少ないです。習い事の量と頭痛に関連があることもわかりました。

よく頭が痛くなる人は、ゲームやテレビの時間を減らして、早く寝るように心がけてみましょう。

	頭痛あり	頭痛なし
1日のゲーム時間が1時間以上	23.5%	19.3%
1日のDVDやテレビの視聴	2時間以上	38.4%
	0~1時間	29.3%
29.3%	35.0%	
塾を含めた習い事が週4~7日間	23.7%	18.7%
平日の睡眠時間	7時間以下	6.4%
	8時間程度	35.5%
	10時間程度	16.9%
30.8%	89.1%	94.4%
毎朝必ず朝ごはんを食べる		

※桑原健太郎「東京都多摩市小中学生における頭痛実態調査」(2011年度調査)、少年社新聞社「小学保健ニュース第1336号」より

保護者の方へ

- ◎熱中症対策のため水筒の準備をよろしくお願いします。引き続きスポーツドリンクを持ってきてもよいことになっています。
- ◎保健室での休養は原則1時間までとしています。1時間で回復しない場合は早退の連絡をさせていただいています。
- ◎緊急時にすぐにご連絡できるように、保護者連絡先が変わった場合は学校にお知らせください。