

ほけんだより 9月

おうちの人といっしょによみましょう

H30. 9. 3 大山小 保健室

NO. 5

夏休みは元気に健康にすごせましたか？今年の夏はものすごく暑かったですね！生活のリズムをととのえて早く学校生活になれ、2学期も元気にすごしましょう。まだまだ暑いので、こまめに水分をとって、熱中症を予防しましょう。



「9月のほけん目標

熱中症に気をつけよう

「9月のほけん行事

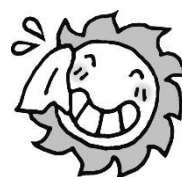
4日(火) 発育・視力測定5・6年

5日(水) 発育・視力測定3・4年

6日(木) 発育・視力測定1・2年

熱中症を予防しましょう！

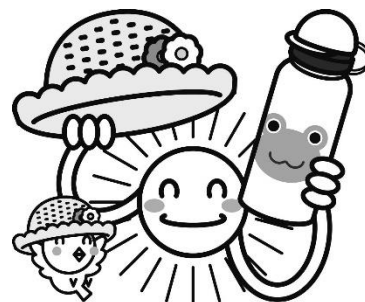
★毎日かならず水筒とタオルをもってきましょう。



こまめに水分をとみましょう。水筒が1本で足りない人は2本持ってきてきましょう。

★運動はきゅうけいをとしながら！

運動をする時は、ときどき きゅうけいをとしながらしましょう。



★外に出る時は、ぼうしをかぶりましょう。

外に出る時は、ぼうしをかぶって直射日光をふせぎましょう。

服は、汗を吸いやすく、風通しのよいもので、熱を吸収しにくい白系統のものをえらびましょう。

★つかれている時は 体をやすめましょう。

熱中症の初期症状は、めまいや立ちくらみ、筋肉のこわばり、こむら返り、大量の汗などです。症状がすすむと、頭痛やはきけが出てきます。具合がわるい時は、すぐに先生に言いましょう。

★朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。

朝ごはんをしっかりと食べることは、熱中症の予防になります。基本はやっぱり、ごはんにみそ汁ですね。

ここにも!!



学校内にひそむ



けが・事故のキケン

学校ではいろいろな場所^{ばしょ}でけが^がが起^おこります。これを少し^{すこ}でもへらしていくためには、まず、どこで起^おこりやすいのかを知^しっておくことが大事^{だいじ}。たとえば、体育館^{たいいくかん}やグラウンド^{ぐらうど}は体育^{たいいく}や運動^{うんどう}、遊び^{あそ}で体^{からだ}を動か^{うご}かすところなので、やはりけが^がが多^{おほ}くなりますね。また、ほかには、こんなところ^{ところ}があげられます。



⚠️ ろうかの曲がりかど



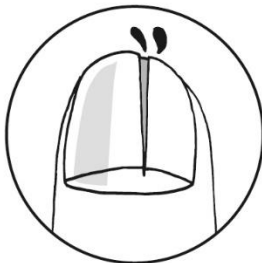
⚠️ かいだん



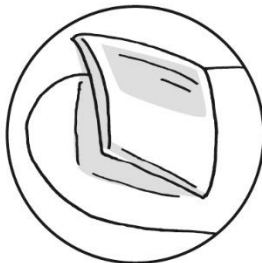
⚠️ 出入り口 (とびら)

こうした場所^{ばしょ}でのけが^がは、一人ひとり^{ひとり}が「向こう^{むこう}からだれか来るかも」「走^{はし}ってころんだら…」と、少し気^きをつければ、へらすことができるはずですよ!

あなたのつめ、のびていませんか?



【われる!】



【はがれる!】



【ひっかく!】

意外^{いがい}に多い、つめのけが^{おお}。つめには指先^{ゆびさき}を守^{まも}ったり、力^{ちから}を入^いれるときにささえるなどの大切^{たいせつ}な役目^{やくめ}がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

手^てのつめの長さ^{なが}は、手^てのひらのほうから指^{ゆび}を見て、出^みていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間^{しゅうかん}に1回^{かい}くらいはチェック^{あし}しましょう。あわせて、足^{あし}のつめ^{わす}もお忘れなく!

