ほけんだより　9月

2024年
（令和６年）９月
泉小学校　保健室

一か月の夏休みが終わり、２学期が始まりました。２学期は社会見学や音楽発表会、修学旅行などがありますね。夏休みの疲れを引きずらないように、学校モードに切り替えて、２学期も元気に過ごしましょう。

9月9日は「救急の日」です！

「救急」とは、急に、けがや体調が悪くなった時に、応急の手当てをすることです。家や公園で遊んでいる時など、おとなの人がいない場合でも、自分で手当てができるといいですね。

すり傷：傷口についた砂や泥を、水でしっかり洗い流す。
これはダメ！・・・汚れたまま、ばんそうこうをはる。

鼻血：鼻をティッシュやハンカチで押さえて、下を向く。
これはダメ！・・・上を向いて首をトントンする。

目にごみが入った：洗面器にためた水に顔をつけて、まばたきをする。
これはダメ！・・・手でゴシゴシこする。

熱中症をふせごう！！

まだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防するためのポイントをおさらいしましょう。

①朝ごはんを食べる！

寝ている間にも、水分・塩分は失われています。午前中を元気いっぱいに過ごすために、朝ごはんを食べてエネルギーを補給しましょう。

塩むすびやウインナー、きゅうりの塩もみなど☆

②水分をとる！

水分を飲んでから、体に吸収されるまでに３０分かかります。のどがかわいてから飲んでいては、遅いです。

こまめに、少しずつ、何回も飲もう☆

③ぼうしをかぶる！

頭に直接、強い日ざしが当たると、頭の表面の温度が高くなり、めまいや頭痛につながりやすいです。

白など明るい色がオススメ☆たまに帽子を脱いで、風を通そう！

④10時までにねる！

「寝不足」はとても危険です。せめて１０時までには布団に入るようにしましょう。

暑さに負けないように、しっかり体を休めよう☆

暑さ対策として他にも・・・

☆手を洗うとき、腕まで水をかける。

☆顔をあらう。

☆長い髪の毛をくくる。

☆日傘を持って登下校する。

☆ぬれたタオルやネッククーラーを首にまく。

自分にできることを

やってみよう！