



# ほけんだより

～おうちのかたといっしょによみましょう～

No.6

令和5年9月1日

油縄子小学校 保健室

夏休みが終わり、今日から2学期のスタートです。楽しい夏休みを過ごせましたか？長い休みの間に生活習慣が乱れてしまった人は少しずつ学校のリズムに戻していきましょう。まだまだ暑い日が続きますが、睡眠と栄養をしっかりととって、元気に過ごしましょう。

## まだまだ熱中症に注意



1日2しぐらの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

こんなときどうする？

## クイズ 運動と応急手当

運動中にけがをしたらあなたはどのようにしますか？自分でできる正しい手当を覚えておくと安心ですね。



### 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てしてもらおう
- 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かげにたたく

### 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ばる
- U 動かさないようにして冷やす



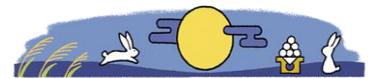
【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

## 体位測定を行います。



	1校時	2校時	3校時	4校時
9/5(火)	4の1	6の1		5の1・5の2
9/6(水)	1の1	3の1・3の2	2の1	

※結果は測定の日翌日に保健カードにてお知らせいたします。保健カードは押印後、担任までお戻しく下さい。



## <夏の疲れを取るために効果的なこと>

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう