

# ほけんだより 9月号

2021.9.2



いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？明日からは運動会の練習が始まります。元気なところと体で練習にのぞめるように、規則正しい生活をこころがけましょう！

## 熱中症予防 日頃からのこころがけ

他にも...

- 運動する前にも必ず水分補給をする
- 体調や気温に合わせて、マスクを取る
- 外に出るときはぼうしをかぶる
- あせをふく



規則正しい生活で 体調管理



水分はこまめに、回数を多めにとる



運動するときはこまめに休憩を



体調の悪いときは無理に運動しない

## もしも熱中症になってしまったら...

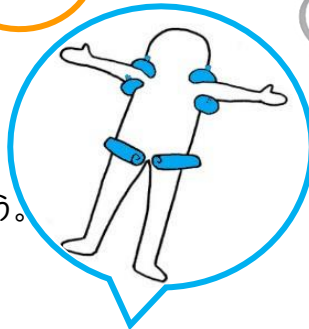


- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

具合が悪くなったら、**すぐに大人に知らせよう！**  
友だちの様子がおかしい時も**知らせてね！**



こんな症状が出た時には、

- 水分補給をしましょう。スポーツドリンクなどで、塩分も一緒に補給しましょう。
- 日かげや室内など**すずしい場所で休けい**しましょう。
- マスクを取ったり、服をゆるめたりすると、より体の熱をのがすことができます。
- 体を冷やすときには、タオルをぬらして**首の後ろを冷や**しましょう。**わきの下や足のつけねも冷やすと効果的**です。

## 9月9日は救急の日



おうきゅうしよち

知っていますか？よくあるけがの応急処置

### すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

傷口が土などでよごれていることが多いため、水でよごれをきれいに洗います。ばんそうこうなどでおい、傷口に雑菌が入らないようにします。

### ねんざ だぼく つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし・・・なんて放っておくと、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。**動かさずに、よく冷やすことが大切です。**

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

少しでも痛むうちは運動をひかえましょう。

### 爪が割れた！ はがれた！！

すぐに水洗い・消毒

はがれたつめは無理に取らないでください。元の位置にもどして、固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院でみてもらいましょう。

### 鼻血

鼻をつまんで下を向く！

鼻のふくらんでいるところをぎゅっとつまみます。上を向いたり、横になったりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

### すぐに石けんと水で洗います！

洗った後は、冷やしながら安静にします。気分が悪くなる時は、病院へ行きましょう。針が残っているときは、ピンセットで根元からぬくか、横にはらって取りのぞきましょう。

### 自分の靴

買い替えの目安

- 中敷きに穴があいている
- 靴底がすり減っている
- サイズが合わなくなってきたと感じる
- など

靴選びのポイント

- 甲がぴったりフィットしている
- 足指を動かせるゆとりがある
- かかとと靴のカーブが合っている
- 前後に動かない
- 靴底にクッション性がある

私たちの体を支えている大切な足。その足を守るのが靴です。

点検してみよう！

保護者の方へ

運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、お茶やスポーツドリンクを多めに持たせるようにしてください。また、体が疲れやすくなっているため、児童が早めに就寝できるよう声かけをお願いします。