

★おうちのひとと一緒に読みましょう。★

ほけんだより 9月

令和元年8月30日
鴻巣市立小谷小学校
保健室

2学期が始まりました。終業式のときには涼しかったのも忘れてしまうくらい8月は暑い日が続いていますね。夏休み中は、楽しく過ごすことができましたか？早寝・早起き・朝ごはんはできましたか？歯みがきも1日3回できましたか？水分補給をしっかりと、熱中症に気を付け、2学期も元気に過ごしましょう。

発育測定があります！

9月2日(月) 1・2・3年生
9月4日(木) 4・5・6年生

※結果は「健康の記録」でお知らせします。

頭の上で髪を結ぶと正確な身長を測ることができないので、耳の横などで結びましょう！



自分でできるけがの手当て

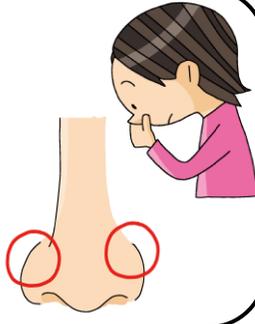
【すり傷・切り傷】

すぐに傷口やその周辺を水でよく洗い流しましょう。血が出ている場合には、清潔なガーゼやハンカチでおさえて血を止めましょう。



【鼻血】

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から血が出ます。この部分を5～10分ほどおさえると自然に止まります。



【打撲・ねんざ】

応急処置の基本は氷などで冷やします。無理に動かしたり温めたりせず、安静にしましょう。



【やけど】

すぐに流水や氷で冷やすようにしましょう。いたみが軽くなるまで冷やします。冷やすことで皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえます。



【頭部打撲】

冷やしてしばらく安静にします。頭痛が続いたり、吐き気が起こったり、またぶつけてしまった時は、先生やおうちの人にすぐに伝えましょう。



【歯のけが】

血が出ているときは清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血します。歯が抜けた場合は、歯の根元は持たずに歯の保存液や牛乳に入れて病院へ持っていきましょう。



ねっちゅうしょう よぼう

○熱中症を予防しよう○

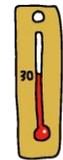
①熱中症ってなに？

暑いところや湿度が高いところで運動したり、そのような場所に長時間いたりすると、汗をたくさんかいて身体が水分不足になったり、高体温になり体温調節ができなくなったりして、身体にさまざまな影響がでることを熱中症といいます。



②どんなときに熱中症になるの？

気温がたかい 湿度が高い 風が通りにくい



※体育館や室内でも熱中症になることがあります。

③どんな症状になるの？

めまい、立ちくらみ、頭痛、筋肉痛、吐き気、けいれんなどがあります。呼びかけても反応しないときは、すぐに救急車を呼びましょう。



④熱中症になったらどうするの？

涼しい場所に移動しましょう。水分と塩分を補給をしましょう。



涼しい場所に移動しましょう。水分と塩分を補給をしましょう。

身体に水をかけたり、首や脇の下、太ももの付け根などを冷やしたりして、身体の熱をとります。



意識がはっきりしないときや、危険と感じたりしたらすぐに救急車を呼びましょう。



⑤熱中症を防ぐためにはどうしたらいいの？

- 水分(塩分)をこまめにとる
- 暑さにだんだん慣れていく
- 帽子をかぶる
- 規則正しい生活習慣で体調を整える(早寝ね・早起き・朝ごはん)
- 運動するときは20分に1回休む

水分



ふくそう



ぼうし