

ほけんだより

貝塚市立北小学校
ほけんしつ
平成30年9月3日
NO. 7

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへのきりかえが必要になります。
なかなか学校モードにならない人は、まずは朝起きたら窓をあけて太陽の光をあびてみましょう！太陽の光をあびることで、
体の中の時計がリセットされて1日元気にすごすことができます♪
9月もまだまだ暑い日が続くので、『朝の時間（太陽の光・そして朝ごはん！）』を大切にして毎日元気にすごしましょう。

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

早くおきる

お休みの日も同じ
時間におきます。



目覚めても、早おきからはじめよう！
夜に心地よい眠気がきて、ぐらすり
ねむれますよ

朝日をあびる

ずれた体内時計が
リセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごす
エネルギーになります。



“食べられるものを” “一口でも” 食べよう！！
そのうちしっかり食べられます。みそ汁など
塩分のあるものを食べるのもgood！

うんちに行く

朝ごはんのあとは
出やすくなります。



9月9日は

救急の日



学校内にひそむ

けが・事故のキケン！

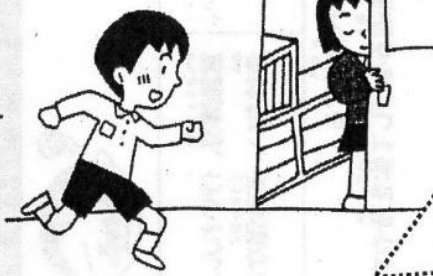
学校ではいろんな場所でけがが起きます。これを少しでもへらすためには、まず、どこでおこりやすいのかを
知っておくことが大事。たとえば、体育館やグラウンドは体育や運動、遊びで体を動かすところなので、けがが多くなります。
またほかには、こんなところがあげられます。



△ろうかの曲がりかど



△かいだん



△出入り口（とびら）

※こうした場所でのケガは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」
「走っていてころんだら…」
「走っていてぶつかったら…」
と少し気をつければ、へらすことができるはず！！2学期からもけがなく、
元気にすごしましょう♪

まだまだ注意が必要ですよ！

熱中症に気をつけよう

9月に入ってもまだまだ全国的には
 平年並みか高い気温の日が続くとおもいます。
 体調に気を付けてすごしましょう♪



熱中症の症状

立ちくらみやめまい、頭痛や吐き気などがおこり、呼びかけに反応しなくなったり、体温の調節ができなくなると高体温になったりもします。最悪の場合、命にかかわることがあります。

注意が必要なとき

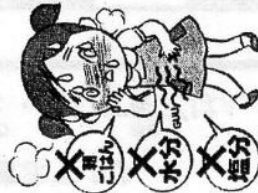
- 暑くて湿度が高いところで長時間運動をしているとき
- 湿度や室温が高い室内にいるとき



とくに三人なときに注意！

朝ごはんを食べていないとき

朝ごはんを食べないと、寝ている間に汗で水分や塩分が補給できていないので、汗をかきにくくなり、熱中症になりやすいのです。

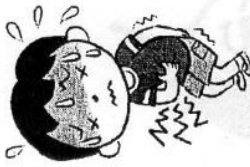


風がないとき

汗は風が吹いていると、乾くときに体温を調節しやすくなります。しかし、風がないと汗が乾きにくくなるので、体温調節をうまくすることができません。

熱があつたり、げりをしている

たりなど臭合が悪いとき
 熱があるとき、運動をすることでさらに高い体温になってしまいます。げりの場合、体のなかの水分が足りなくなっているのが熱中症になりやすいです。

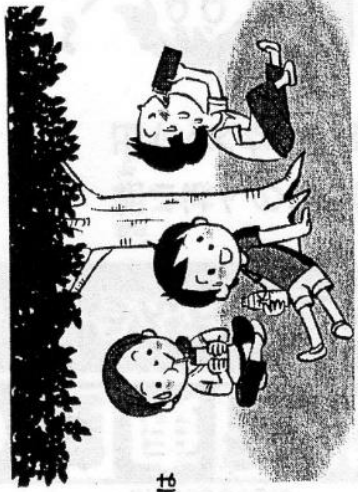


寝不足のとき

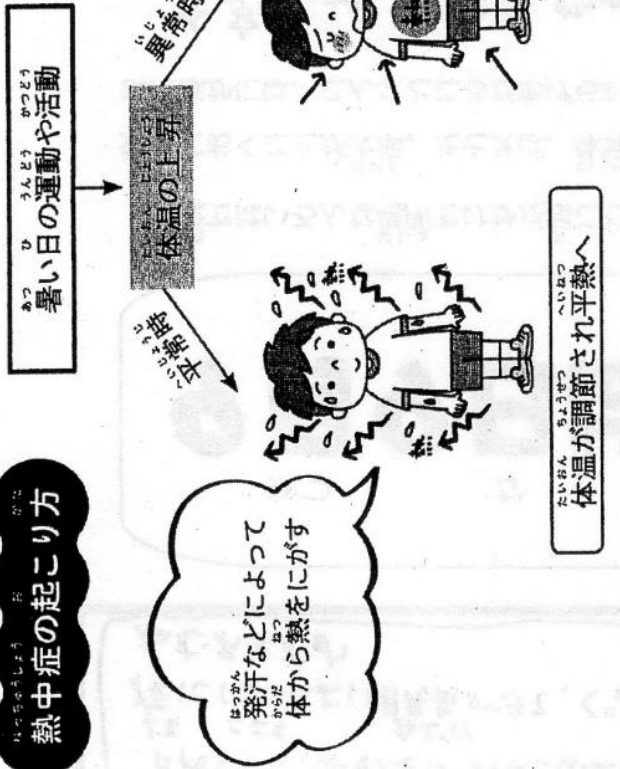
寝不足だと疲れがとれておらず、また、体方が回復していないため、しっかりと睡眠をとったときよりも熱中症になりやすくなります。

熱中症の予防のしかた

- しつかり睡眠をとる
- 水分(水・麦茶・汗をたくさんかくときにはスポーツドリンク)をこまめにとる
- たくさん汗をかいたときは塩分もとる
- 運動をするときは、休憩をとる
- 暑い時季になる前に、暑さに慣れておく



熱中症の起こり方



熱中症の症状と対応

重症度	軽症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、大量の汗など</p>	<p>頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、軽い意識障害など</p>	<p>意識障害、けいれん、まっすぐ歩けない、高温など</p>
<p>◎涼しい場所(風通しのよい日かげ、クーラーがきいた部屋など)へ移動する</p> <p>◎衣服をゆるめ、水をかけたり、ぬれタオルを当てて扇風機で風を送るなどして体を冷やす</p> <p>◎水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する</p> <p>◎意識がないときはすぐに救急車を呼ぶ</p> <p>また、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関へ運ぶ</p>		

やす
 休み時間ごとにごまめに
 すいぶん
 水分をとるようにしましょう！！

☺ のどがかわいた...とおもった時は1本の中の水分が
 すでにとりなくなっているよ！