

あおぞら

N0.5

9月号

(保健だより)

28年8月31日(水) 志木小 保健室



ほけんもくひょう
～保健目標～

けがに
きをつけてよう

2学期・発育測定

9月1日(木) : さくら・1年

1日(木) : 2年

2日(金) : 3年

2日(金) : 4年

5日(月) : 5年

5日(月) : 6年



☆体育着を忘れずに☆

みんなの笑顔と元気な声が、学校にもどってきました。さあ、2学期の始まりです☆

けがや病気の他に、身体や心のことで心配なことや、お話したいことがあったら、保健室へ来てくださいね。みんなの健康を応援します。

今月は運動会があります。まだ暑さが残る中での練習になりそうです。「熱中症に気を付けて」という言葉をたくさん耳にしませんでしたか？

今月もまだ、油断はできません。熱中症に負けないために、自分の生活をふりかえってみましょう！

熱中症ってなあに？



人間の身体は体温が上がっても、汗をかいたり皮膚温度を上げたりすることで体温が外へ逃げる仕組みになっており、体温調節が自然に行われます。しかし、3つの要因によって体温調節のバランスがくずれると、身体にどんどん熱がたまり、めまい・頭痛・吐き気・意識障害などの症状があらわれます。このような状態の総称を、熱中症と言います。

9月9日は救急の日です！

志木小のほとんどの人が、けがをして保健室へ来る前に、自分でできる手当をしています。傷口を洗ったり、ティッシュで止血をしたり。素晴らしいです。けがをしたとき、すぐに自分でできる手当を知っておくと安心ですね☆

だぼくがとても多いです。落ち着いて行動しようね。



熱中症になしやすい、3つの要因って？

①環境

- ☑ 気温、湿度が高い
- ☑ 日差しが強く、風が弱い
- ☑ 急に暑くなったとき
- ☑ 閉めきった部屋

②からだ

- ☑ 夜、寝るのがおそい
- ☑ 朝ご飯を食べていない
- ☑ うんちをしていない
- ☑ 暑さになれていない
- ☑ 水分をとらない

③行動

- ☑ はげしい運動、なれない運動
- ☑ 長時間、外にいる
- ☑ 水分をとれない状況

②からだを元気にしていれば、熱中症になりにくいですよ！

あさ 朝ごはんを

しっかり食べよう☆



すいぶん こまめに水分をとろう☆

はや お早く起きると、はや早くねむれます☆

すりきず



水道で傷口を洗います。砂などがついていたら、落ちるまで洗い流し続けます。

はなち



指で鼻をつまみ、少し下を向きます。このときティッシュがあると安心ですね。

だぼく



ぬらしたハンカチや、氷で冷やします。保健室へくるときは、けがしたところを動かさないようにしましょう。

保護者の方へ

今月は暑い中、運動会の練習が始まります。家での涼しい環境に慣れてしまっていると、外気温との差にうまく対応できない可能性があります。また、生活が乱れてしまうと、体調を崩しやすくなります。保健室からサポートしていきますが、今一度、お子様と一緒に朝の健康観察をしっかり行って頂き、学校に送り出して頂くようご協力お願い致します。

親子で染め出しのご協力ありがとうございました。志木市では引き続き、むし歯ゼロ！を目指しています！夏休みに治療に行かれた場合は、通知をご提出ください。まだの方には再度通知をお配りしますので、早めに歯医者を受診して頂きますようお願い致します。

