

あおぞら

9月号



保健目標

けがに

きをつけてよう!

2学期・発育測定

9月2日 5,6年生
 3日 さくら
 3,4年生
 4日 1,2年生

☆体育着を忘れずに☆



令和元年9月2日(月) 志木小 保健室

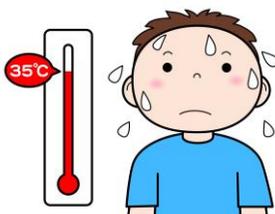
みんなの笑顔と元気な声が、学校にもどってきました。さあ、2学期の始まりです☆

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!

負けるな! 熱中症!



どんなときに、熱中症にかかってしまうのでしょうか?

発症しやすい環境

- 温度が高い日
- 温度が低くても、湿度が高い日
- 室内で過ごしていた人が、急に外にでて何かした場合は
- 統計的にかかりやすい時間帯
『10時頃・13時~14時頃』

発症しやすい人

- 体力がない
- 暑さになれていない
- 体調をくずしている
- 睡眠不足
- 水分をとらない

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。傷口をきれいに洗うことができている素晴らしいです! 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☆

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。

はなぢ



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。

エアコンで病気に?!



正しくは「エアコンで冷やしすぎると体の調子が悪くなる」のです。だるくなる、食欲がなくなる、頭やおなか痛くなる、などの症状があらわれます。もともとわたしたちの体には暑さ・寒さに慣れる力がありますが、そのはたらきがおかしくなってしまうのです。志木小にもエアコンがありますが、暑い外から教室に戻ってきたとき、教室内外の温度が違いすぎると体に大きな負担がかかってしまいます。温度を下げすぎない、風にじかにあたらない(脱ぎ着できる服を1枚持ってくる。)、運動後の汗をしっかりふきとるなどの方法で予防を心がけましょう。

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と行って頂き、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10月ごろ、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くようお願い致します。

