



げんき

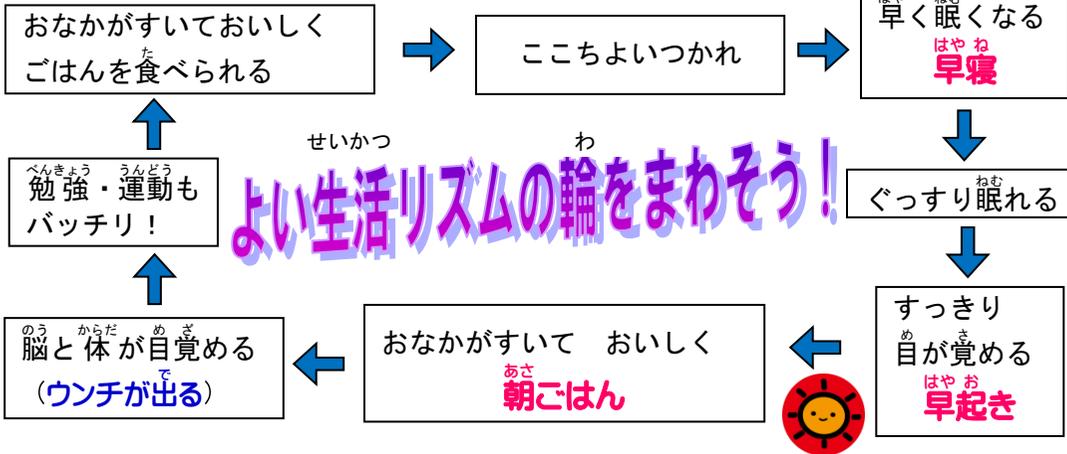


ほけんだより NO. 75 H26. 8. 28 川本南小学校保健室

新学期です！元気にスタートしましょう！！

生活のリズムを戻す一番の方法は『がんばって早起きをして
太陽の光をあびて、朝ごはんをしっかりと食べること』です。

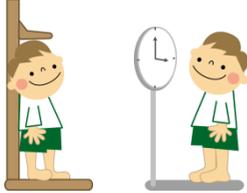
そして、『昼間、勉強と運動をがんばること』も大切です。すると夜はぐっすりと眠ることができ、次の朝にはすっきりと目覚めることができます。



生活リズムを整ってくると、『**気力・体力・学力**』のアップにつながっていきます！

8・9月の保健行事

- 9月1日(月) 身体測定 (1・2年)
- 2日(火) " (3・4年)
- 3日(水) " (5・6年・ことり学級)



身体測定は体育着を着て行います。保健指導も一緒に行います。手足のつめの様子も見ます。



手のひら側から見て、つめが見えると伸びすぎです！
手足のつめが、のびすぎていると思わぬけがにつながります。汚れもたまりますので、週に1度はつめのチェックをしましょう。

まだまだ

暑い!まだまだ

ねっちゅうしょう よぼう

熱中症予防!

厳しい残暑… 熱中症対策を忘れずに!!

これから、9月20日の運動会に向けての練習が始まります。夏休み中エアコンが効いた涼しい部屋で過ごすことが多かった体には、きついかもかもしれません。

こんなときに心配なのが『熱中症』です。ここで、熱中症について再確認しておきましょう。

《熱中症はどんな病気?》

暑さによって、体の働きが悪くなって起こる病気です。めまい・吐き気・頭痛などが起こり、症状が悪化すると、意識を失って倒れてしまいます。



《熱中症が起こりやすいときは?》

- ・体が暑さに慣れていないとき
- ・気温が高くなくても、湿度が高く、蒸し暑いとき

夏休み明けの体には、暑さがこたえます!

直射日光があたらない
体育館の中でも起こります。

《熱中症にないやすい人は?》

つかれている人

なぜ気味の人

朝ごはんを食べない人

寝不足の人



《熱中症の症状が出てきたときは?》

- ①がまんしないで周りの人に話して、涼しいところで横になって休みましょう。
- ②水分補給をしましょう。

スポーツドリンクが効果的ですが、糖分が多いので飲みすぎると「むし菌」や「肥満」につながります。水で1.5~2倍に薄めたもので十分な効果があります。



運動中は
30分に1度は
水分をとろう!

- ③体を冷やしましょう。

保冷剤や冷たい飲み物・タオルなどで、太い血管が通っている場所

首・わきの下・足のつけねを冷やして上がった体温を下げましょう。



しっかりと生活リズムを整えて、暑い中での運動会練習にもがんばれる体の準備をしておきましょう!!