



げんき



ほけんだより

NO. 61

H25. 8. 29

川本南小学校保健室

さあ、2学期です。元気にスタートしましょう！！

40日間の夏休みが終わり、これまでより少し早めの2学期スタートとなりました。ひさしぶりに、歩いての登下校や学校の生活リズムに戻ることで疲れてしまい、具合が悪くなる人が毎年います。特に夏休みの間、「遅寝・遅起きだった人」「体を動かすことがほとんどなかった人」「好きなもの食べ放題・甘い飲みもの飲み放題だった人」は、とても心配です。今からでも遅くありません。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。



生活リズムを立て直すには…

まずは、「早くおきること」から！

早く起きることで、朝ごはんも食べられますし、夜は自然と早く眠くなります。



まだまだ、残暑は厳しいです… 熱中症対策を忘れずに！！

熱中症予防には「ひ・み・つ」



ひ

かげでこまめに休む

激しい運動時には、15～20分に1回は、水分補給と合わせて、日かげで休みましょう。

み

みず（水分）をとる

一度にたくさん飲むのではなく、一口～コップ1ぱいくらいの量をこまめに飲みましょう。必ず、水筒を持参しましょう。



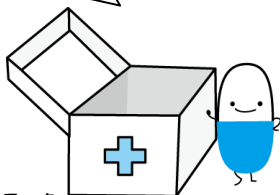
つ

めたいもので、体を冷やす

水でぬらした冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
首・わきの下・足のつけねを冷やすと効果的です。



かつこのか
9月9日は
きゅうきゅう
救急の日です！



かわもとみなみしょう おお
川本南小で多いけがは…？
ダントツの1位：**すりきず**
つづいて 2位：**打撲**
ぐっと数が減って
3位：**捻挫** です！



けがの手当てのしかた **3つの「ない」をおぼえよう！！**

①動かさない けがをしたところは動かさないで、安静に。 無理に動かすとけがの悪化にもつながります。	②こすらない すり傷についた土や砂をこすってとらない。目にごみが入ったときも×。 水道の水で洗い流そう。	③あたためない けがをした直後は、冷やすことが大切です。打撲・ねんざ・つき指・やけどなどは、まずは冷やして。
--	---	---

いのち すく えーいーでーし
命を救う「AED」どこにあるか知っていますか？



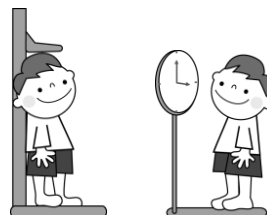
AED（エー・イー・ディーと読みます）は、突然、心臓が止まって倒れてしまった人を、そこにいる人たちがその場で使って、倒れた人の命を救うことができる医療機器です。このAEDは、人が多く集まる場所に設置されています。もちろん、川本南小にもありますが、どこにあるか知っていますか？ 答えは、**職員室の南側のガラス戸のところ**です。



もしものときには、児童のみなさんがAEDを持って行くということもあるかもしれません。学校以外の場所では、どこで見たことがありますか？ いざ！というときに備えてAEDについて考えてみてください。

8・9月の保健行事

8月30日（金）身体測定（1年）
9月 2日（月）"（2年）
3日（火）"（3・4年）
4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。