

ほけんだより 9月

令和5年8月29日 調布市立第三小学校 保健室

暑さに気をつけよう!

秋の虫の声も聞こえ始めましたが、日中は「危険な暑さ」です。暑さで体調が悪くならないように「すいみんをしっかり」と「朝食を食べる」「外に出るときは帽子をかぶる、水筒を持参する」「水分をこまめに飲む」「水筒の中身が空になったら水道水を補充する」「具合が悪くなったらすぐに大人に伝える」などを行い、熱中症を予防しましょう。

9月のほけん目標 身体の調子をととのえよう

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。



ぬるめのお湯につかる

38~40℃のお湯に5~10分つかる

タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち? それはなぜ?

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ! 早く治ったのはAさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうから、水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。



わかったぞ! 早く治ったのはCさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



わかったぞ! 早く治ったのはFくんだ!

無理に動かさずケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE)を覚えておこう。



保護者の方へ

- 危険な暑さが猛威をふるっています。秋の涼しさが来るには、まだ時間がかりそうです。学校として、熱中症対策の徹底を行います。ご家庭におかれましても「健康観察」「帽子・水筒の持参の声掛け」等ご協力をよろしくお願いいたします。
- 夏休み期間中のお子様の心身の変化や大きなけが、病気等について何かありましたら、担任・保健室へご連絡ください。また緊急連絡先等についても変更がありましたら、お知らせください。
- 8/30(水)より順次身体測定を行います。結果は、計測翌日にプリントにて児童に配布いたします。ご確認をよろしくお願いいたします。

今学期も学校保健へのご協力をよろしくお願いいたします。