

9月

ほけんだより

桜小 保健室
2013. 9. 2

みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？

まだまだ暑い日が続く中、9月は運動会に向けて体を動かすことが多くなります。毎日のつかれを残さないよう、生活リズムを早く取りもどしてくださいね。

9月の
保健目標

きそくただ
規則正しい
生活をしよう！

朝がポイント！生活リズムの改善！

朝のスケジュールをつくらう！

まず学校につく時間を書きます。それまでに学校につくためには何時に何をしたらいいのかな。何にどのくらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間



家を出る時間



朝ごはん



身支度



起きる時間



寝る時間



けがをせず、元気で運動するために



★すいみんを十分にとる



★朝ごはんをしっかり食べる

★準備運動をする



★自分の足に合ったくつをはく



★こまめに水分をとる

つづ
続けて！
ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防！

ほうか
放課になったら
かならず水分をと
りましょう。

生活リズムが乱れると、体だけでなく心も調子が悪くなります。そんなときは、けがが起こりやすいもの。けがの予防のためにも、生活リズムを整えたいですね。

しかし、気を付けていてもけがが起こることがあります。けがをしたとき、きちんと対応できますか？うらのクイズはできるかな？

9月9日
救急の日



運動と 応急手当での クイズ

① グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！

A 水道の水で洗い流し、保健室に行く

① そのまま保健室で手当てしてもらう

A 砂を手ではらい、すぐに消毒する

② 運動する前。靴のひも、何となくめんどろだけど…？

A 自然にほどけないくらいに軽くむすぶ

① 足にぴったりさせるよう、しっかりむすぶ

A 動くことができればむすばなくてもよい

③ がんばって走っていたら、足がつかってしまった！

A マッサージしながら少しずつのばす

① ついていない足で、その場でジャンプする

A 氷などで冷やしながらかたくたたく

④ まだまだ続く夏の暑さ！運動で汗をかいたら？

A 体を冷やす働きがあるので、そのままにする

① とりあえず服のそでやすそでふいておく

A きれいなタオルやハンカチでふきとる

⑤ バasketボールを取りそこねて、つき指した！

A あたためながら引っぱる

① 動かさないようにして冷やす

A 痛みがおさまるまで様子を見る

♪…⑤ ♪…④ ♪…③ ♪…② ♪…① 【♪♪♪】



9月は、身体測定(身長・体重)を行います。4月に比べ、どれだけ大きくなったか楽しみですね。その際、「けがの手当て」について勉強します。



おうちの方へ 経口補水液について



7月30日に学校保健委員会を行い、大塚製薬の方をお招きして熱中症予防についてのお話を伺いました。体の機能を維持するためには、水分だけでなく、汗で失った塩分も体へ入れることがとても大切だということです。経口補水液とは、体から失われた水分や塩分をすみやかに補給できるように、ナトリウムやブドウ糖を最適なバランスで配合した飲料です。市販のスポーツドリンクよりも、塩分が多く糖分が少ないので、小腸から吸収されやすく、熱中症の予防や治療に適しています。

- ☆ **経口補水液は、市販もされていますが、家庭でも作ることができます。**
- ①水(湯冷まし) 1リットル + ②砂糖 40g (上白糖大さじ4と1/2) + ③塩 3g (小さじ1/2)
- ①の中に②③を入れて、よく溶かします。
 - レモンやグレープフルーツの果汁を絞ると、飲みやすくなります。
 - 1日の摂取量の目安は小学生から大人は500ml~1000mlですが、脱水状態に合わせて加減します。

参考：大塚製薬株式会社 HP

水筒の注意について

参考：東京都健康安全研究センターHP

金属製の水筒ややかんで、スポーツドリンクや乳酸菌飲料、果汁飲料、炭酸飲料のような酸性度の高い飲み物を長時間保管すると、容器内部の傷や付着物が原因で銅が溶け出し、吐き気や下痢などの中毒症状が起こる可能性があるようです。また、ステンレス素材はスポーツドリンク中の塩分で腐食(サビが発生)するため、きれいに洗わないと水筒が劣化します。スポーツドリンク対応の水筒を使用する、長期間保管しない、金属製のタワシで水筒内部を洗わない(傷ができるため)といった注意が必要です。