

ほけんだより



日進市立東小学校
令和3年 9月

夏休みが終わり、2学期が始まりました。楽しい夏休みでしたか？けがをしたり、大きな病気をした人はいないでしょうか。12月まで続く2学期は、5年生の野外活動に6年生の修学旅行などの宿泊行事や、11月の運動会など、皆さんが楽しみにしている行事がたくさんあります。けがや病気に気を付けて、元気に過ごしましょう！

はや せいかつ 早めにもどそう、生活リズム！

夏休み明けの生活リズムチェックをしてみましょう！今朝のことを思い出して、できたかどうか○を付けてみてください。

①夜ふかしをせず、9時半までに布団に入ることができた



②朝、すっきりと起きることができた



③朝ごはんを食べた



④家を出る前にうんちをした



⑤顔を洗った



○がつかなかったところがあれば、下のアドバイスを読んでみましょう。

5つ全て○だった人は、すばらしい！今後も続けてくださいね。



☆朝すっきり目覚めるためには、夜、ねる前の過ごし方を見直そう！

おふろにゆっくり入ったり、ねる時間を早くしましょう。遅くても9時半までには布団に入るといいですね。

☆朝ごはんを食べるためには、夕はんの時間と、食べる量が大切！

人間は、食べたものを胃で消化するのに約4、5時間くらいかかります。夜遅くたくさん食べると、朝になってもお腹がいっぱいのままです。夕飯は苦しくなるほど食べず、腹八分目にしておきましょう。

☆朝起きてすぐ、コップ1ぱいの水を飲んでみよう！

朝、ご飯を食べる前にコップ1ぱいの水を飲むと、眠っていた胃腸が動き始めます。すっきりうんちが出ないな、という人は、朝起きたらコップ1ぱいの水を飲んでみるのがおすすめです。（一気に飲むのがポイント！）

9月9日は

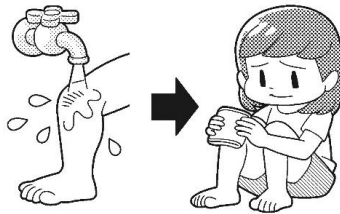


東小のみなさんは、保健室に来る前にきれいに傷口を洗って来てくれるのですばらしいですね！



応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



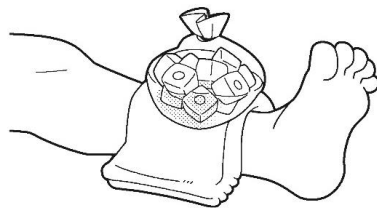
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

9月になりましたが、暑い日は続きます。夏休み中に涼しい家の中で過ごす時間が多かった人は、体が暑さに慣れていないので熱中症になる可能性があります。熱中症は、なる前に自分で予防ができるので、自分自身で気をつけるようにしましょう！

その① 水分はこまめにとろう！

休み時間はもちろん、授業中でも水分をこまめにとりましょう。特に体育や大放課など、体を動かすときには15分か20分ごとに水分をとるようにしましょう。汗をかくと水分と一緒に塩分も体から出てしまうので、体育の授業後にはスポーツドリンクを飲むなど、上手に使い分けましょう。

その② 朝ごはんを食べましょう！

エネルギー不足は熱中症だけでなく、けがにもつながります。朝ごはんは必ず食べてから学校に来ましょう。バナナ1本、パン1つだけでも食べないよりはいいですが、夏の間は朝にみそ汁を飲むと塩分も一緒に補給できるのでおすすめですよ！

その③ 無理はしないこと！

大放課や昼放課に外で元気に遊ぶのはもちろんいいことですが、体調がよくない日や特に暑さの厳しい日には、外で遊ぶのをひかえましょう。

保健室では、毎日熱中症の警戒レベルを確認しています。熱中症の警戒レベルが高すぎるときには、「体育の授業や外遊びができません」と放送をすることもあります。命を守るためなので、その時はがまんしてくださいね。

