

# ほけんだより

お家の人と一緒に読みましょう。

平成27年9月号 藤江小学校 保健室

長かった夏休み、みなさんは楽しく過ごされましたか？  
ダラダラ、ゴロゴロと過ごしていた人はいませんか？

さあ二学期が始まりました。まずは、生活のリズムを  
学校モードに！二学期はたくさんの行事があります。  
体調万全でのぞめるように、規則正しい生活習慣で過ご  
しましょう。



## ～知って防ごう熱中症～

熱中症とは・・・高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れる、体温調節ができなくなるなどして起こる障害のことです。屋外に限らず、体育館などの屋内や水泳中にも熱中症になることがあります！

### <こんな症状のときは熱中症を疑ってください>

#### ⊖・めまい

- ・立ちくらみ
- ・筋肉痛
- ・汗がとまらない



#### ⊕・頭痛

- ・吐き気
- ・体がだるい
- ・ぼんやりして力が入らない

#### ⊖・意識がない

- ・けいれん
- ・体温が高い
- ・まっすぐ歩けない
- ・呼びかけに対して返事がおかしい

### <熱中症の応急処置>

- ◎涼しい部屋や風通しのよい木陰などで休ませる。
- ◎服やベルトをゆるめ、足を高くする。
- ◎体を冷やす。体に水をかけたり、ぬれタオルをあててあおぐ。氷などで首筋、脇の下、太ももの付け根を冷やすのも効果的！
- ◎水分と塩分を補給する。

### <熱中症予防のためにできること>

- ◎屋外では帽子をかぶり、できるだけ薄着をする。
- ◎のどの渇きに関わらず、こまめに水分補給をする。
- ◎汗をたくさんかくときは、塩分も補給する。
- ◎遊びや運動時は30分に1回は休憩をとる。
- ◎不調を感じたら休むように習慣づけ、無理をさせない。
- ◎体調の悪い時は、熱い日中の外出・運動は控える。



「9月1日は防災の日」  
「9月9日は救急の日」

大切ないのちを守るために、もしもの場合、自分はどうすればいいのか。どんな用意をしておけばいいのか、一度おうちの人と考えてみてくださいね。



## けがの多い時期です！注意しましょう

体育大会の練習が始まります！ふだん外遊びの少ない人も、体育大会の練習で走ったりダンスをしたりと体を動かす機会が多くなり、けがもふえます。

もし、けがをしたら、まずは水道の水で洗って、傷をきれいにしてから保健室に来てください。

そして、保健室で手当てをした日は、おうちの人にもきちんとお話をし、おうちでもしっかり洗って、傷口をきれいにしておくように気をつけてくださいね。

### ちょっと〇〇のつもりが・・・

軽く背中を押しただけ → 階段から落ちて、骨折。  
イスを引いて、驚かそう！ → ひっくり返って、頭を強打。

ふじえっ子のみんなは、いつもここにこ明るくて元気な子が多いのが良いところなのですが、ときどき、いたずらのつもりでしたことが、相手に大けがを負わせる結果になってしまった...  
ということもあります。相手にけがをさせてしまうことだけではありませんが、自分自身もけがをしないようにするために、二学期はよく考えて行動できるといいですね。

### おうちの方へ

朝夕肌寒くなってきましたね。長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中、体を動かす機会の少なかった人も多数いるのではないのでしょうか？体育大会の練習も始まります。体のリズムが整っていない状態で長時間日差しにあたり、動いたりすると、脳貧血や熱中症にかかりやすくなります。ご家庭でも『早ね、早起き、朝ごはん』に気をつけていただき、一日でも早く学校モードに切り替えられるようご協力をお願い致します。

手当てのついでに、ここまで自分で行ってみよう

- 水で洗う  
水道の水で洗い流します。  
→傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。
- 血が出ている部分を押さえる  
傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。  
→傷口を守り、血を止めるためです。  
→ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。
- 鼻血が出たら、鼻をつまむ  
人さし指と親指で、鼻のあなを閉じるようにつまみ、下をむきます。  
→早く血を止めるためです。