

ほけんだより～すこやか～な友～

令和8年9月1日 大阪市立友渕小学校 本校保健室

まだまだ
熱中症に注意！



生活リズムを整えよう

楽しかった夏休みが明け、2学期が始まりました。生活習慣や気持ちは、学校モードに切りかわっているでしょうか。2学期は校外学習や修学旅行、運動会などたくさんの行事が待っています。暑さにも気をつけて少しずつ体を慣らし、2学期も元気にすごしましょう！

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ご飯 など)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- 栄養バランスのよい食事をする
- リラックスタイムをとる
(好きな音楽を聴く、読書をする、遊ぶ など)



気をつけて！ 遊具によるやけど

真夏の強い日差しを受けた遊具や地面は、とても熱くなっていることがあります。うっかりさわるとやけどをすることもあるので、熱さを確かめてから使うようにしましょう。炎天下では、外のベンチや自転車のサドルも要注意です。



タイヤとび



すべり台



ブランコ

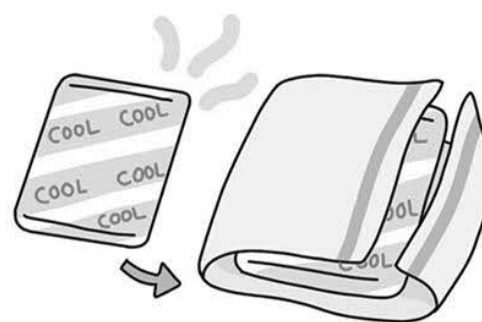


鉄棒

ケガをして「冷やす」ときに気をつけること

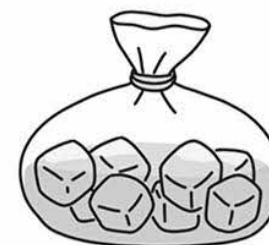
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。