

ほけんだより

令和3年9月2日(木)

おおさかしりつふくしましょうがっこうほけんしつ
大阪市立福島小学校保健室

9月のほけんもくひょう ☆けがに気をつけよう☆
☆熱中症を予防しよう☆

みなさん、夏休みは健康で楽しくすごせましたか？始業式でみなさんの元気な姿を見ることができて、うれしく思います。

さて、いよいよ二学期がスタートしました。残暑きびしいですが、体調万全にすごせるように、「はやね・はやおき、朝ごはん」で学校の生活リズムをもどしていきましょう。

9月のほけん行事

3日(金)	発育測定	4・6年
6日(月)	発育測定	2・5年
7日(火)	発育測定	1・3年

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ

(参考文献 健康教室)



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持とう

どちらもこまめに！



水分補給

打撲や捻挫は
すぐに冷やす



熱中症に注意しよう。

軽い症状 ・たくさんの汗、めまい、筋肉のふるえ

中程度の症状 ・頭痛、吐き気、体がだるい

重い症状 ・意識がない、まっすぐ歩けない、けいれんをおこす、体温がとても高い

熱中症の予防法

- ① 睡眠不足やかぜ気味など体調の悪い時は、暑い日中の外出や運動をひかえる。
- ② 外に出るときは必ず帽子をかぶる。
- ③ 30分に一回は休憩し、少しずつ水分をとる。一度にたくさん飲まない。

