

# 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けて、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  
しっかりとストレッチ



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  
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

(参考文献 健康教室)

どちらもこまめに！



打撲や捻挫は  
すぐに冷やす



熱中症に注意しよう。

かる軽い症状  
・たくさんの中程度の汗、めまい、筋肉のふるえ  
・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、少しづつ水分をとる。一度にたくさん飲まない。

