

ほけんだより

みなみおおえしょうがっこう ほけんしつ
南 大江小学校 保健室



けがを予防しよう



ながかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。体は慣れてきましたか？久しぶりに友だちと会えて、休み時間や体育の時間に思いきり体を動かしたくなりますね。でも、夏休み中に生活リズムや体を動かす量が変わっていると、思わぬけがにつながる可能性があります。

まずは少しずつ学校生活のペースを取り戻していきましょう。運動場を走る前には周りをよく見る、準備運動をする、廊下は走らないなど、安全に過ごすためにできることを一人ひとりが意識して、けがを予防しましょう。



まだまだ
注意！熱中症に
注意しよう

8月7日は、「立秋」といって暦の上では秋が始まる日とされて

いますが、まだまだ暑さは続きそうです。9月も熱中症には

十分注意して、こまめな水分補給や休憩を心がけましょう。

普段の水分補給

なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。



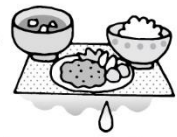
スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。



食事

じつは、飲み物だけでなく食事からも水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。



かしこい水分補給が夏の元気の力



けがをしたり、急にたおれたりしたときは、すぐに大人に知らせることが大切です。学校には、もしものときに人の命を助けるための「A E D」があります。AEDは、心臓がうまく動かなくなった人を助けるための機械です。学校のどこに AED があるか、知っていますか？いざというときにすぐ見つけられるように、場所を確認しておきましょう。



をさがしてみよう



必要になったときは、赤いボタンを押して扉を開き、近くにいる大人に渡しましょう。緊急時は、ひとりで助けようとするのではなく、周りの人と協力することが大切です。



危険な遊びをしていませんか？
ふりかえってみましょう。

「学校に行くのがちょっとしんどい」、「なんとなく気持ちが重い」、「友だちや勉強のことで悩んでいる」など、心が疲れることがあるかもしれません。夏休み明けは、生活リズムが変わったり、学校生活への不安を感じたりして、心も体も疲れやすい時期です。

そんなときは、ひとりで悩みを抱え込まず、家族や先生、友だち、保健室など、話しやすい人に相談してください。

「こんなことで相談していいのかな？」と思うようなことでも大丈夫です。話すだけで少し気持ちが楽になることもあります。いつでも相談に来てくださいね。

