



令和5年9月1日（金）
多古町立中村小学校保健室
第5号
*おうちの人とよみましょう。

9月の保健目標

○ けがに注意しよう



9月になりましたが、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、夏休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、何となくボーッとしたり…。疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。しばらくは、これまでと同じように『熱中症予防』に心がけてくださいね。

夏ばてを解消しよう!

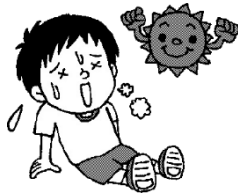


夏ばてとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まって「何となくだるい」「体がしゃきっとしない」という人は、夏ばてかもしれません。

【夏ばての原因】

水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

冷たい物の食べすぎ

冷たいものをばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化について行けず、自律神経がうまく働かなくなり、



だるくなる

【夏ばての回復方法】

十分な睡眠

ぐっすり眠って体を休めよう



栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかりと取ろう



適度な運動

軽い運動をして、発汗のうりよく能力を高めよう



★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかりと解消して元気に過ごしましょう!★

9月1日は防災の日



防災用品・救急箱の中身を確認し、緊急時に備えましょう!



*有効期限の切れている薬品などは、新しいものと取り換えましょう。

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？
学校で多いけがの手当てを載せたので、参考にしてください。



すりきず

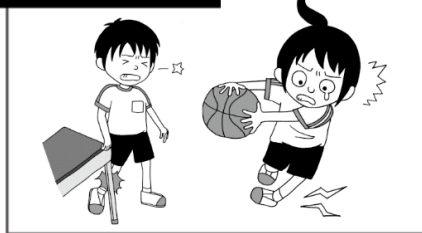


- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

よごれがなくなるまで
きれいに洗おう。

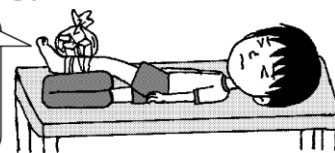


だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところに上げる。

冷やして高く上げること
で、腫れや内出血をお
さえることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

止まらないと
きは、鼻の上
部を冷やそう。



小鼻をつま
んで静かに
下を向くと
いいよ。



おいしく食べよう朝ごはん

朝ごはんを毎日きちんと食べていますか？ 前回調査した朝ごはん調べの結果、毎日食べる人は全体の88%でした。朝、目覚めたとき、人間の体にはエネルギーは残っていません。それなのに、朝食を食べなかったら、エネルギーが補給されないため、勉強に集中できなかったり、運動しようとしても力が出なかったりします。なかつこ全員が朝ごはんを毎日おいしく食べて、元気いっぱい過ごすようにしたいですね。

夕食を遅い時間に
食べたり、夜中に間
食したりしない。



夜ふかししない。(寝
ぼうして朝ごはんを食
べる時間がなくなって
しまうから。)



炭水化物(ご飯や
パンなど)を必ず
食べる。(脳の活動エネルギー
となる。)



果物を食べる。(体
の調子を整える
ビタミンやミネラ
ルが多い。)

