

ほけんだより

令和6年9月13日

北方町立南学園

No. 5

9月の保健目標「けがや病気を予防しよう」

7・8・9年生の皆さん、期末テストおつかれさまでした。9月後半からは、いよいよ運動会練習も始まり、行事が盛りだくさんです。どの活動にも全力で取り組めるように健康に気を付けて生活していきましょう。

9月もまだまだ暑い！熱中症に気を付けよう！

今年の夏は、猛暑日が続きました。この先も、平年より暑くなることが予測されており、熱中症に注意が必要です。熱中症には十分気を付けて予防していきましょう。

規則正しい生活は、健康な体をつくります

熱中症はもちろん、感染症や、生活習慣病などから体を守るために、規則正しい生活はとても大切です。夏休みで乱れがちになってしまった人は、少しずつ改善していきましょう。



朝ごはん

朝食は、午前中活動するための大切なエネルギーです。できれば、「炭水化物」「たんぱく質」「ビタミン・ミネラル」の3種類の栄養素をバランスよく、とれるとよいですね！朝食をとることで、塩分や水分を補えるので、熱中症予防につながりますよ。



睡眠

睡眠は、心と体の疲れをとります。

○5、6年生の皆さんは、22時までに

○7、8、9年生の皆さんは、23時までに寝ることが理想です。

就寝前には、デジタル機器の使用を控え、静かな環境で睡眠環境を整えましょう。

体調がおかしいと思ったら、すぐに先生に伝えましょう。保健室には、体を冷やす氷や、経口補水液などがあります。少しでも早く処置を受けて、回復できるようにしましょうね！



けがを予防しよう 手当ての方法を覚えよう



けがを予防するために・・・

「規則正しい生活」
疲れが残っていたりエネルギーが不足していたりすると、危険を察知する力が不足し、思わぬけがにつながります。

「準備運動」
運動前に準備運動をすると、身体が温まり関節が動きやすくなるため、けがを予防できます。

もしも、けがをしてしまったら・・・

打撲・捻挫・突き指

安静

動かさずに安静にする。



Compression

圧迫

包帯などで圧迫する。



Ice

冷却

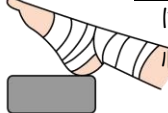
氷のうなどで冷やす。



Elevation

挙上

けがをしたところを心臓より高くする。



擦り傷



まずは、流水できれいに汚れを落としましょう。清潔なガーゼで圧迫して止血し、傷口を保護します。

正しいけがの手当て覚えましょう。けがをした場合、自分でできる手当てを行ってから、保健室に来てください。場合によっては、受診が必要な場合もあります。けがをしたら、先生に伝えて遠慮なく保健室に来てくださいね！