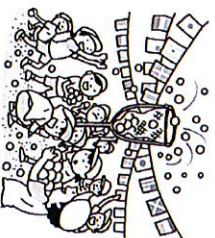




# 保健だより 9月

夏休みが終わわり、学校に9名の児童の元気な声が戻ってきました。みんなこんがりとした日に焼けていて、充実した夏休みを過ごせたようですね。みんなが元気に登校してきてくれて本当にうれしいです。

2学期は一番長い学期でもあり、多くの行事が行われます。なかでも13日に控えている運動会は大きな行事です。まだまだ暑い日が続きますが、体調を整えて2学期もがんばっていきましょう！！



## 9月の

保健目標

★規則正しい生活をしよう

安全目標

★安全な運動の仕方をも身につけよう



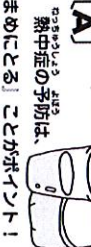
### まだまだ暑い日が続きます



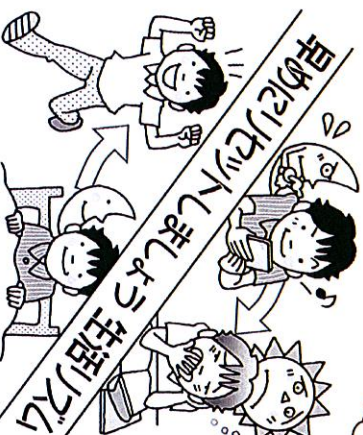
### 熱中症にも注意！

## まだまだ 熱中症対策！

- 運動するとき、水分はいつとればいいのか？
- ①運動する前
  - ②運動中（休けいするとき）
  - ③運動した後



**【A】**  
全部です！熱中症の予防は、水分を「こまめにとる」ことがポイント！  
まだまだ暑い日が多く、運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。「どどがかわいた」と感じる前にとるようにしましょう！



## 秋まで注意！熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によっても気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

- ◆下痢をしている（脱水状態になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）
- ◆朝ごはんを食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。







自分の体を大切に!  
自分でできる応急処置

鼻血



顔をうつむきにして「鼻をつまむ

すりきず・切りきず



水道の水でよこれ洗い流す

ただぼく・ねんざ・やけど



水や氷などで冷やす

血が出ている



きれいなタオルやハンカチで押さえる

洗う・押さえる・冷やすなぜ大切?

洗う 水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる 血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

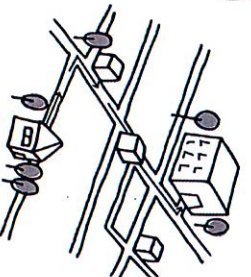
冷やす 足をくじいたり、つき指をしたりしたときは、タオルにくるんだ水で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。

覚えて  
いますか?  
ゆき / というときの...

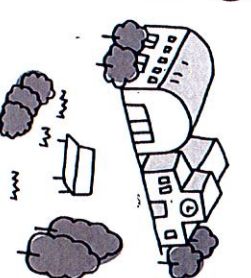
非常口



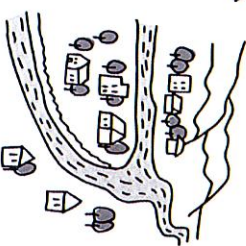
避難経路



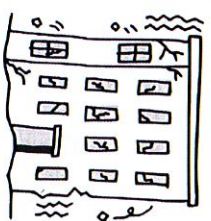
避難場所



崩れやすい場所



川の周辺、河口



危険がある建物  
倒れる・壊れる

大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があります。と  
き...なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが  
欠かせません。「どこに避難する?」「どのルートで?」「近づかないほうがいい場所は?」  
など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。