

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R3.9.1 No.6

9月の保健目標
生活のリズムを整えよう

2学期がスタートしました。朝晩は少し涼しくなってきましたが、日中はまだまだ気温が高い日が続きます。暑さや疲れによる体調不良や熱中症にも気をつけて過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防するために

① 水分をこまめにとろう！



- 「のどがかわいた」と感じる前
- 運動する前
- 休み時間 など

② ぼうしをかぶろう！



③ 運動する時は15～30分に1回は休けいしよう！



注意が必要な熱中症になりやすい人

体が暑さになれていない人や、すいみん不足の人、体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。
ふだんからすいみんと食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。



ねっちゅうしょうよぼう あさ たいせつ 熱中症予防には朝ごはんも大切！

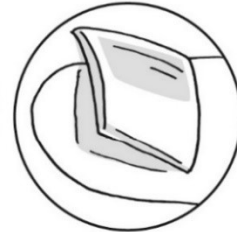
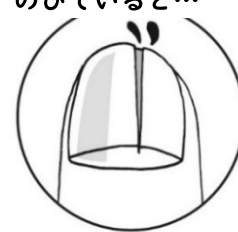
朝ごはんを食べることも熱中症予防になります。一日の最初に食べるごはんでは水分と塩分をしっかりと補給しておくことで、その後の水分不足や塩分不足を予防することができるからです。

朝食のメニューとしてオススメなのが、梅干し入りおにぎりと味噌汁。梅干しは汗で失われる塩分と、疲労回復が期待できるクエン酸が含まれています。そして味噌汁で水分と塩分の両方を補うことができます。



あなたのつめ、のびていませんか？

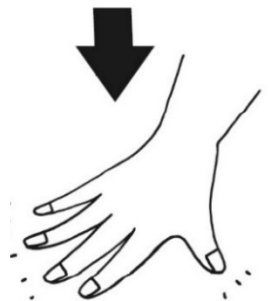
のびていると…



【わるい！】 【はがれる！】 【ひっかく！】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守る、力を入れるときにささえるなどの大切な役割がありますが、のびすぎるとひっかいたりしやすくなり、けがのもとです。

手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！



9月の保健行事

- ☆ 身体測定 2日(木) 5・6年生
3日(金) 3・4年生
6日(月) 1・2年生
- ☆ 修学旅行前検診 29日(水) 6年生

