

# ほけんだより

9月

おやまだしょうがっこう  
令和6年9月2日 小山田小学校 ほけんしつ



とても暑かった夏休みが終わり、みなさんの元気な声が学校にもどってきました。まだまだこれから熱中症に注意が必要です。夏休み中の生活リズムから早く普段の生活リズムに切り替えて元気に2学期をスタートさせましょう。

## 9月の保健行事

### 二計測

身長と体重をはかります。

計測の日は、体操服を忘れないようにしてください。

- 1年生・・・9月6日(金) 2年生・・・9月9日(月)
- 3年生・・・9月10日(火) 4年生・・・9月11日(水)
- 5年生・・・9月13日(金) 6年生・・・9月12日(木)

どれだけ大きくなったかな?

- ・はかるのにじやまにならない髪型にする
- ・まっすぐ前をむく
- ・あごをひく
- ・肩の力をぬいて、うでを下におろす



### 応急手当 こんな時は...

けがをしたとき自分でできるところまでは、やってみよう。

- ねんざ** (Sprain): 動かさないようにして冷やす (Do not move it and cool it down).
- やけど** (Burn): 水道水でよく冷やす (Cool with tap water).
- すりきず** (Abrasion): 水道水でよく洗う (Wash well with tap water).
- 鼻血** (Nosebleed): 鼻をおさえて下を向く (Pinch the nose and look down).
- 目にゴミ** (Foreign object in eye): 洗面器にためた水に顔をつけてまばたきする (Put face in water in a washbasin and blink).

## 筋肉痛を防ぐコツ



運動会の練習が始まると、筋肉痛で来室する人が多くなります。筋肉は運動などで傷つくと、修復するときに炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### 準備運動とクールダウン

血流がよくなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽くなります。



## 熱中症に注意

9月になりましたが、まだまだこれからも熱中症に注意が必要です。夏の暑い日々を過ごしてきたことで疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいます。早く寝て睡眠時間をしっかりとる、体調をととのえる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとる など、熱中症の予防のための行動が大切です。

### こんな症状に注意

すぐ先生に言いましょう

- めまいがする・ふらつく
- どんどん汗が出る
- 頭が痛い
- 手や足がつかない・こむらがり
- 体が熱い・だるい
- 顔色が悪い など



毎日暑い日が続きます。十分な量のお茶を持ってきてください。

### おうちの方へ <熱中症予防のために>

- ★お茶は十分な量（できれば1L以上）を持たせてください。
- ★汗拭き用のタオルを持たせてください。
- ★疲労回復のためにも、夜は早めに寝て、十分睡眠を取るようしてください。（規則正しい生活を）
- ★必ず朝食を取るようお願いいたします。（バランスの取れた食事を）朝食を取ることは熱中症の予防につながります。食事から、塩分だけでなく水分も補給することができます。

