

ほけんだより



令和6年9月2日(月)
琉球大学教育学部附属小学校
保健室

9月の保健目標

生活のリズムを
つくろう

夏休みが明けてもうすぐ2週間がたちますが、学校のリズムにはなれてきましたか?のんびりした夏休みの生活から、規則正しい生活に変わることによって疲れが出てしまうこともあります。疲れを感じたら、しっかりごはんを食べる、早めにねるなど、体力回復できるように意識してすごしましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



ねっちゅうしょう まだまだ注意! 熱中症

夏のきびしい暑さは少しずつ和らいでいますが、昼間の気温は33℃を超える日も多いので、まだまだ熱中症には注意が必要です。

外に出るときは「暑さ指数」をチェックするようにしましょう。

時間	8:30	10:30	12:30	2:30
気温	30℃	31℃	33℃	35℃
暑さ指数	警戒	厳重警戒	厳重警戒	運動中止

暑さ指数	警戒	厳重警戒	原則運動中止
フェイス マーク			

小会議室の左側にある保健の掲示板には、その日の暑さ指数を表示しています。体育の前、校外学習の前、休み時間に外で遊ぶ前にはチェックしてくださいね。

9月9日は 救急の日



けがなく
楽しく
すごすには
どうしたら
いいのかな？

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動 の メリット



■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かさせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



保健室へ行く前に

応急手当

できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水で洗う

水道から出る水を直接
きずに当てて洗う

保健室

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く



とまらなければ→

鼻をつまんでいる
あいたは口で呼吸する

保健室

やけど



水道水でしばらく冷やす

きずに氷の袋を当てるよりも水道水
を長い時間当てるほうが効果的

保健室

だぼく



ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

すぐに冷やしたり固定したりして、体中の
出血をできるだけ早く止めることが大事

保健室

自分でもかんたんな手当てをできるようにしておく、周りに大人がいない場所でけがをしてしまったときなど、いざというとき役に立ちます。また、先に自分でできる手当てをしておくことは、けがの悪化を防ぐことにもつながるので、手当てのしかたをおぼえておくといいですね。