

ほけんだより 9月

半田市立岩滑小学校
令和6年度9月号

9月の保健目標 **正しい運動と安全な生活をしよう**

2学期がスタートしました。夏休みはゆっくり過ごすことができましたか？これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋・・・など、活動的で楽しい秋がやってきます。休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、規則正しい生活に戻し、元気いっぱい活動できるとよいですね。

9月9日は救急の日です

少しずつですが気温が下がり、外で活動しやすい時期が近づいています。けががないよう、安全な生活ができるのがよいですね。もし、けがをしてしまったときは正しい応急手当を知っておき、自分で対応できると安心です。保健室へ行く前に自分でできることを知っておきましょう。

保健室へ行く前に
できることはないかな？

応急手当

- すり傷、きり傷** → 水道水で洗う
- 鼻血** → 5分以上、鼻をつまんで下を向く
- やけど** → 水道水で30分以上冷やす
- だぼく** (野球) / **ねんざ** (バスケット) → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ!

保健室

2学期の身体測定の日程

測定は体操服で行います。忘れずに持ってきましょう。

	9月3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)
朝の時間		のぞみ			
1時間目	3-2	6-1	5-1		1-2
2時間目	3-1	4-2		2-1	1-1
3時間目		6-3	4-3	6-2	2-2
4時間目	5-2	4-1			

まだまだ熱中症に気をつけよう

久しぶりに運動をした日、体調がよくない日は熱中症になりやすくなっています。しばらくは暑い日が続きます。引き続き熱中症に気をつけて生活をしましょう。

- ・睡眠をしっかりとう
- ・朝ごはんを食べよう
- ・運動中や運動の前後に水分や塩分を補給しよう
- ・こまめに休憩をしよう
- ・体調が悪いときは無理せず休もう



熱中症かなと思ったら…

- ・日陰など、風通しのよい場所で衣服をゆるめて休む
- ・意識がある場合は両手と両足を水につける
- ・意識がない場合は水道水をかけ、風を送る
- ・吐き気やけいれんがない場合は、水や経口補水液、スポーツドリンクなどを飲む

