

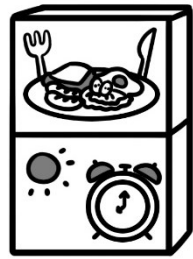
9月 ほけんだより

令和5年8月31日
新開小学校

長い夏休みも、終わりましたね。不規則な生活がぐったりしている“ぐったりさん”はいませんか？食欲がない、おなかの調子がわるい、よく眠れない。朝なかなか起きられない、体がだるい…。など、なんとなく体の調子が悪がっているかもしれませんね。規則正しい生活を心がけ、シャッキッと運動会の練習をがんばりましょう！



学校モードにからだをもどすコツ



- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

水分補給には、どんな飲み物がいいのかな？

水

ふだんの水分補給は水で十分◎
たくさん汗をかく時は、500mlの水に塩ひとつまみ入れましょう。

スポーツドリンク

たくさん汗をかく時は、スポーツドリンクが、オススメです。しかし砂糖がたくさん入っているので飲みすぎには要注意!!



お茶

お茶にはいつているカフェインには何度もトイレに行きたくなる作用があり、とりすぎると逆効果です。ですが『麦茶』はカフェインが入っていないので水分補給には『むぎ茶』がおすすめです◎

むぎ茶推し!

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

こたえ: 下を向く
上を向くと血液が胃に入って吐き気をおこすことがあります。

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

こたえ: すぐに冷やす
水ぶくれの中身は、傷を早く治してくれる液体です。つぶさず早めに病院に行きましょう。

つきゆび



- ひっぱつてのばす
- 動かさずよく冷やす

こたえ: 動かさずよく冷やす
安静にして冷やすことが大事です。とくにすぐ氷で冷やすことが一番大事です。

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

こたえ: 動かさずよく冷やす
ひっぱると傷ついた場所をもっと傷つけてしまうことがあります。

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

こたえ: よく洗う
洗わず砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまいます。

救急車



- 110番に電話
- 119番に電話

こたえ: 救急車は119番に電話!
救急のキュウは119のキュウ。

脳貧血にご注意!!

運動会の練習などで、じっと立ったまいると顔が青白くなって、倒れそうになってしまう子がいます。なんだか体がヘンだな(*_*)と思ったら、すぐにその場に座ってくださいね。

足を高くして横になるとすぐによくなります。

脳貧血の症状

- ・顔が青白くなる
- ・目の前が黒くなったり白くなったりする
- ・めまいがする
- ・冷や汗をかく
- ・はきけがする
- ・気をうしなう

