ほけんだより９月

令和５年９月
男木小・中学校
保健室

夏休みが終わり２学期となりました。どんな夏休みだったか、また聞かせてくださいね。夏休みモードの生活リズムから抜け出せない、という人もいるかもしれませんが、少しずつ学校モードの生活リズムに切り替えていきましょう。暑い日がまだまだ続くので、熱中症対策と規則正しい生活を心がけ、２学期を元気に過ごしましょう。

お知らせ

ほけんだより７月号でオクラのネバネバ成分についてお話をしましたが、正しい情報をお知らせできていなかったので訂正します。

オクラのネバネバの成分には整腸作用や血糖値の上昇を抑える働きがあります。ぜひおうちでも食べてみてくださいね。

９月１日は防災の日！

防災の日にいざという時に備えて、確認してみてください。非常時の連絡方法として、災害伝言用ダイヤル「１７１」が利用できます。遠方の親戚などと連絡の中継をしてもらえるので、連絡先をみんなで確認しておきましょう。

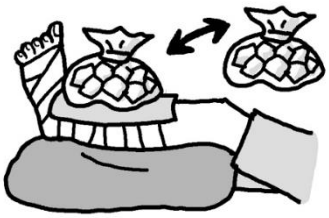
９月９日は救急の日！

みなさんは「RICE」という言葉を聞いたことがありますか。「RICE」とは、自分でできるケガの手当てのことです。「RICE」は応急処置なので、少しでも「おかしいな」と感じたら、整形外科などの医療機関を受診しましょう。また、冷却・圧迫における注意点も確認してみましょう

※RICE処置とは、Rest（安静）、Ice（冷却）、Compression（圧迫）、Elevation（挙上）のこと。

冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる凍傷に注意！



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す（感覚が戻ったらまた冷やす）。

圧迫しすぎによる血流や神経の障害に注意！

ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

夏の疲れ、残ってない？

２学期も夏の暑さはまだまだ続きますが、夏の疲れが残ったりしていませんか。まだ身体が重いな、調子が悪いな、と感じることがあれば、それは、夏の疲れが残ったまま状態かもしれません。睡眠リズムや栄養バランスを整えながら夏の疲れをとりましょう。また熱中症対策も続けましょう。

まだまだ熱中症に注意

１日２Ｌくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など ビタミンB1を多く含む食材がお勧め

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

もうすぐ修学旅行です！

９月２６日（火）～２７日（水）に、小学６年生が大阪へ修学旅行に行きます。９月は見学する大阪城について調べ学習をしたり、どこでご飯を食べるかを考えるなど、準備を進めていくようです。健康管理をしっかりして、楽しく充実した修学旅行にしましょう。

熱中症対策・体調管理はしっかりと！

９月末も残暑で熱中症対策が必要です。少しでも体調に異変を感じたら、無理をせず先生に相談してください。

しっかりご飯を食べる！睡眠をとる！

空腹は乗り物酔いの原因になり、睡眠不足は学習したり楽しんだりできません。しっかり睡眠をとりましょう。

薬の準備を忘れずに！

学校では薬を用意できません。酔い止めを始め、胃薬や頭痛薬など、普段から自分が使用している薬を持って行きましょう。