

# ほけんだより

豊見城市立上田小学校 保健室 令和5年9月1日発行



## 今日の保健目標 けがの予防をしよう 熱中症の予防をしよう

新学期が始まって1週間がたちました。まだ、登校するときに眠そうな顔の子もちらほらいますね。生活リズムを整えて、1学期後半も元気に過ごせるようにしましょう。まだまだ暑い日が続くので、水分を飲むのも忘れずに熱中症にも気をつけましょうね！



### 9月1日は救急の白

救急の日は、「9(きゅう)9(きゅう)」という語呂合わせからきています。救急の白とは、救急医療や救急業務について国民の正しい理解を深めるとともに、医療関係者の意識を高めることを目的とした記念日です。

「救急」は、お友達や周りの人がケガをしてしまったとき、すぐに手当てをして助けてあげることです。「救急車」や「救急箱」、「救急病院」…みなさんはどれくらい「救急」という言葉を聞いたことがあるかな？身の回りの救急を探してみよう！



## 中高年の水泳学習と運動会練習が始まりました！

### 筋肉痛を防ぐコツ

スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、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、しつ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。

ウォームアップ・クールダウン

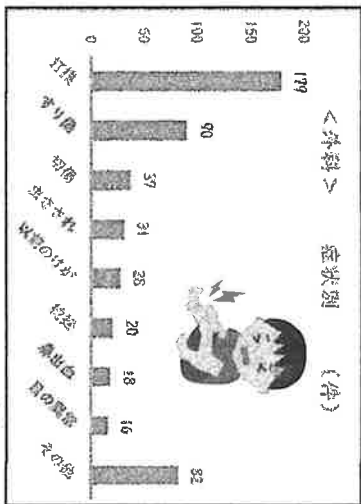
血流が良くなって筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



### 【保護者の方へ】

耳鼻科健診で治療勧告のあった児童は、水泳学習前に耳鼻科受診をするようにしましょう。耳鼻咽喉疾患の中には、入水によって、症状が悪化する疾病もあります。

## 学校で一番多いケガはなにかな？



4月から7月下旬までの1学期前半で、保健室でのけがの対応が一番多かったのが打撲(179件)でした。2番目に多いのがすり傷(90件)でした。

とくにすり傷の時は、早めに水で傷口を流す方が、治るのも早いので、保健室に来る前にはきれいに洗ってから来室してくださいね！

### そのケガ、どうすれば防げた？

授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角が当たったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ぶつけて傘を振り回していたら、隣にいた手に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

### 中症に注意！

のどがかわいていなくても、休み時間や体育の授業の前には、水分補給をするように心がけましょう。

また、お友だちの様子が変わるような感じたら、近くにいる先生や大人にすぐ伝えるようにしましょう。

熱中症は、命に関わる病気です。みんなで声をかけあって、熱中症を予防していきましょう！

