

ほっとなけんこう情報をしっかりつたえます



令和5年8月30日  
第5号  
上沖小学校保健室  
おうちの人とよみましょう  
家庭教配付

# ほっとけんしつ

2学期が始まり、もうすぐ9月ですが夏の強い日差しはまだ残っていますね。まだ学校の生活リズムに慣れず、そこに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。

規則正しい生活を心がけて、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。



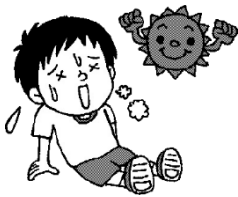
## なつ かいしょう 夏バテを解消しよう！

夏バテとは、暑さのために体がぐったりすることで、疲労の一種ともいわれています。学校が始まって「何となくだるい」「体がしゃきっとしない」という人は、夏ばてかもしれません。

### なつ げんいん 【夏ばての原因】

#### すいぶん ぶそく 水分とミネラル不足

汗をたくさんかいて、体から水分やミネラルが失われ、



つかれる

#### つめ もの た 冷たい物の食べすぎ

冷たいものばかり食べていると、胃腸の働きが低下して、



食欲がなくなる

#### じりつしんけい みだ 自律神経の乱れ

室内と外との温度差が大きいと、変化についてけず、自律神経がうまく働かなくなり、

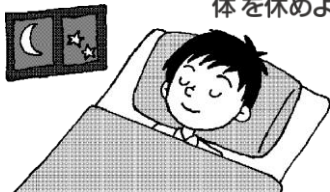


だるくなる

### なつ かいふくほうほう 【夏ばての回復方法】

#### じゅうぶん すいみん 十分な睡眠

ぐっすり眠って体を休めよう



#### えいよう しょくじ 栄養バランスのとれた食事

とくにビタミンB1や不足しがちな水分をしっかり取ろう



#### てきど うんどう 適度な運動

軽い運動をして、発汗の力を高めよう



★生活リズムを整えて、夏ばてをしっかり解消して元気に過ごしましょう！★



# 9月9日は **けがをしたらどうする?** 救急の日

みなさんはけがをしたとき、正しい手当てをすることができますか？ 保健室に来る前に自分でできる手当ての仕方について知っておきましょう。

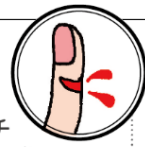
## すり傷



すぐに水道水で、傷口をきれいに洗い流します。



## 切り傷



傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることでも、止血の効果があります。



## 鼻血



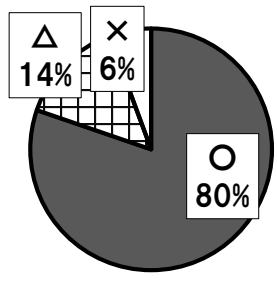
下を向き、小鼻の部分の人差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部分を冷やすのも効果的です。



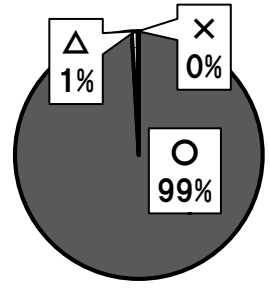
8/31(木)から1週間、2学期の健康積立カードを実施します。  
夏休みモードの生活習慣を、学校モードに戻しましょう。

## 上沖っ子のがんばるポイント ~1学期の結果より~

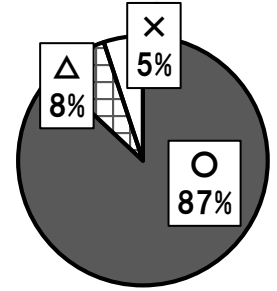
### 早寝早起きをする



### 1日3回バランスよく食べる



### 1日30分以上運動する



### △ 早くねること

※ 1・2年生は20時、3・4年生は21時、5・6年生は22時までに布団に入りましょう。

### △ 30分以上の運動

※ 1日の合計時間が30分以上であれば「O」です。

つまり、体育の授業や業間昼休みも運動に含まれます。2学期は正しく計算してみましょう。