

# 9月

# 保健だより

令和6年度

田野中学校

保健室発行

暑い暑い夏休みが終わり、2学期は、運動会の練習からスタートです。いい体調で参加できるように、食事（特に朝食!）・水分補給・睡眠など、体調管理をしっかり行いましょう。冷房の生活が長かった人や生活が夜型になっている人は、特に注意が必要。体調がよくなないと、運動会も楽しめないですね。

## 熱中症対策 ～保護者の方へのお願い～

運動会の練習が始まります。今年の暑さは例年にない暑さで、保護者の皆様も、お子さんが熱中症にならないか、心配されていることと思います。学校でも指導をしていきますので、ご家庭におかれましても、予防のためのご協力をお願いします。

### ①朝食で塩分をとらせてください。

汗には水分だけでなく塩分も含まれており、大量に汗をかくと体内の塩分濃度が低下して熱中症が発症します。朝食で、塩分のあるものを食べさせてください。水分も塩分も摂取できるみそ汁は、特におすすめです。



### ②水分補給用の飲み物を持たせてください。

冷水やお茶、スポーツドリンク等、体調に合わせた飲み物を多めに持たせてください。

### ③汗拭きタオルを忘れずに持たせてください。

運動会の練習中はたくさんの汗をかきます。そのため汗拭きタオルは、毎日清潔なものを用意させてください。タオルには、名前を書いておきましょう。（ポケットにハンカチも忘れずに）

### ④夜は早めに就寝させてください。

睡眠不足での練習は熱中症につながります。ゆっくりお風呂に入って、いつもよりも早めに寝て、疲れをとるようにさせてください。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらがえり・・・

## 熱中症!?

高熱があるときは  
迷わず救急車を呼び!

40°C ☆

119番通報!

水をかけたり うちわであおいで  
体を冷やす。 ☆



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。  
(吐き気のないとき)

☆

首やわきの下、足の付け根を  
ぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに  
仲間の命を救えるように、  
手当の仕方、覚えておいてほしい!

※学校では、活動中にこまめに休憩をとり水分補給等をさせています。ご家庭でも、日頃の体調管理をお願いします。

【9月1日】  
**防災の日**  
 もし、〇〇で  
**地震**が起きたら？

**学 校**

学校では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、物が落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



**登校時・下校時**

倒れやすいブロック塀や自動販売機から離れます。建物の窓ガラスが割れたり、看板が落ちたりするので、鞆を頭に乘せて頭を守り、ダンゴムシ体勢になります。



**スーパー・ショッピングセンター**

手荷物で頭を守り、棚やガラスや照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です



**自 宅**

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたら、すぐあけて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



**バス・電車の中**

大きな揺れが来ると乗り物がとまるので、そのあとは係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



【9月9日救急の日】

**☑ 応急手当、正しいのはどっち？**

**鼻血**



- 上を向く
- 下を向く

**やけど**



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

**すりきず**



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

**つきゆび**



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

**打撲・捻挫**



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、もむ

**救急車**



- 119番に電話
- 110番に電話

※チェックしてみましょう。保健室廊下に答えが掲示されています。