

ほけんだより

平成25年7月16日
練馬区立八坂小学校
ほけんしつ



No. 2

もうすぐ なつやすみ

もうすぐ待ちに待った夏休み！みなさんは、もう夏休みの計画をたてましたか？長いと思って油断していると、あっという間に2学期が始まってしまうので、早めに計画をたてて、実り多い休みにしてくださいね！

1学期のほけんしつからみえたこと

1学期中、けがや病気、そのほか相談事などでたくさんの人が来室しました。

4月… 191名(びょうき 56名、けが 135名)

5月… 275名(びょうき 69名 けが 202名)

6月… 255名(びょうき 59名 けが 196名)

7月… 142名(びょうき 55名 けが 87名 7月12日現在)

1学期合計延べ863名

気になったのは、**学校外での大きなけが**(骨折など)も目立ったことです。これから夏休みにはいろいろなお出かけの機会も多くなります。安全に楽しく過ごせるように、**遊ぶときのルールを守ったり、無理をしない予定をたてる**ことも大切です。また、体力が落ちていたり、集中力も落ち、思わぬけがをすることもあります。夏休み中でも**生活習慣を整えて、規則正しく過ごす**ようにしましょう。

学校以外でけがをして、保健室で手当てしてください、と来室する人もいました。**保健室は**、学校生活でおきたけがや病気の**応急処置をする場所**です。おうちでのけがは、おうちの方にみていただきましょう。また、学校で手当てをして、ひきつづき処置が必要な場合もあります。その時は、おうちで経過観察をしっかりしていただきましょう。

せっかくの長い夏休み。**体調をしっかり整えて、思い出いっぱい**の休みになることを願っています。

外にでるときは
ぼうし・すいとう・タオル
をもって…



おかし・アイス・ジュースは
ほどほどに！



テレビやゲームは
時間をきめて！



よふかししないで、
はやね・はやおき・あさごはん！



車をたのしくすごそう！



食べたあとは
しっかりはみがき！



ねっ ちゅう しょう ちゅうい

熱中症に注意!

ねっちゅうしょう
熱中症って
なあに?

私たちの体は、暑いときには汗をかいて体温を調節していますが、強い日差しのもとや気温がたかいときなどは、体温調節がおいつかず、熱が体の中にもってしまい、体の働きがうまくいかなくなります。



どんなときに
おこるの?

- 気温が高いとき (28℃をこえる時)
- 直射日光を長い時間あびるとき
- 湿度がたかく、風のない場所での運動 (室内でも!)

ねっちゅうしょう
熱中症になる
とどうなるの?

程度によって症状がちがいますが、主に、『めまい・はきけ・大量の汗をかく』さらにひどくなると、『体温がたかくなる (40℃以上)・けいれん・意識もうろう』などの症状がでます。

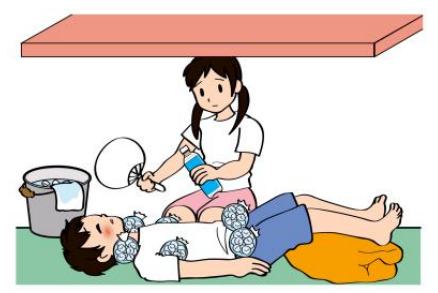


ねっちゅうしょう
熱中症になっ
てしまったら?

- ① 風とおしのよいすずしい
- ② 水分をとる



- ③ 首、わきの下、足のつけ根などを氷でひやす。水をからだにかける。



やす
休んでも回復しない場合は救急車をよび
ましよう

よぼう
予防するには?

のどがかわいたなあと感じる前にこまめに水分をとることが大切です!

- ① 外ではぼうしをかぶる



- ② 運動中は30分に1回はきゅうけいをとる



- ③ 汗をかくまえに水分をとる

