

ほけんだより9月



平成29年9月4日
厚木市立北小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。9月は夏の疲れが出て体調をくずしやすいので、規則正しい生活をこころがけ、元気に過ごせるようにしましょう。

夏の疲れをリセットしよう！

- ・栄養のあるものを食べましょう。
- ・朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- ・1日8時間以上、寝るようにしましょう。
- ・お風呂は寝る直前ではなく、1時間以上前に入りましょう。

運動会の練習が始まります！

暑さ対策をしっかりと、熱中症にならないように気をつけましょう。体調が悪いときや寝不足のときはケガをしやすいので、無理をせず早めに休むようにしましょう。

登校前にチェックしよう！

- 朝ごはんを食べましたか？
- ツメは切ってありますか？
- タオル・水筒を準備しましたか？
- 体操着・赤白ぼうしを持ちましたか？
- くつのサイズは合っていますか？
- 髪は結んでありますか？

運動をする前は準備体操をしましょう。関節や筋肉が動きやすくなり、ケガを予防することができます。

熱中症に気をつけよう！

- ・こまめに水分を取りましょう(めやすは30分に1回くらい)
- ・暑い日に1時間以上、運動したときは塩分も取るようにしましょう。
- ・外で活動するときは、ぼうしをかぶるようにしましょう。

ニュースで話題の病気について

ヒアリ

毒を持っているアリで、さされると強い痛みがあり、水ぶくれができる。
アレルギー反応(アナフィラキシーショック)をおこすと、命を落とすこともある。
さされたら安静にし、息苦しさなどの症状が悪化する場合は病院へ受診する。
大きなアリの巣に気をつけよう！ヒアリを発見したら、地方環境事務所に連絡！

O157

下痢をおこす大腸菌。菌が毒を出すため、脳や内臓が傷つけられ命を落とすこともある。
さまざまな食材から感染する。肉類、野菜などから感染することが多い。
症状は、はげしい腹痛とはげしい下痢。
加熱していない肉類や野菜に気をつけよう！症状が治らないときは病院へ！

手足口病

夏に流行し、何度でも感染する。
手、足、口の中に水ぶくれやブツブツができる。
重症になる場合もあり、脳の炎症、肺炎を引き起こす。
感染すると口内炎が痛くて食べられない！水分はしっかり取ろう！

学校で多いケガは？

9月9日は救急の日！

<p>ろうか 階段</p>	<p>転んで顔にケガをするほか、前から来た人とぶつかってケガをする。 歯が折れたり、鼻や顔の骨が折れたり大ケガになる。</p>
<p>校庭</p>	<p>遊具から落ちてケガをする。 ケガの種類は、頭のだぼく、歯が折れる、腕や足の骨折が多い。</p>
<p>図工室</p>	<p>ハサミ、カッター、彫刻刀の切りキズは、大ケガになりやすい。</p>