

ほけんだより 9月

令和2年9月
伊豆高原分校 保健室

2学期がスタートして1週間が経ちました。生活リズムを学校モードに戻し、2学期も頑張っていきましょう。

まだまだ熱中症には要注意です



9月は気温差が激しいので、まだまだ熱中症に注意が必要です。9月は「秋」というイメージから、こまめな水分補給をしなくなりがちです。その結果、脱水症状や熱中症になってしまうおそれがあります。また、夏バテなど疲労が蓄積する時期なので油断大敵です。

今年度は感染症の影響で、運動の機会が少なく、体力も落ちているかと思えます。学校が始まり、朝運動や体育の授業で身体を動かす機会が増えてきました。

次のことに注意してみましょう。

①水分をしっかりとる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。



②汗のしまつをしっかりとる。

汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えてしまいます。

③朝食をしっかりとる。

朝から元気に活動するために、朝食をしっかりとりましょう。



④睡眠をしっかりとる。

睡眠時間が足りていないと、体調不良や熱中症の原因になります。

⑤休みの日も、学校がある日と同じ生活を心がける

毎日の生活のリズムがバラバラだと身体がついていけず、ちょっとしたことですぐに体調を崩してしまいます。

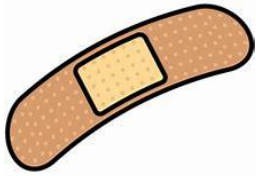


酸っぱいもので疲労回復



酸味のある果物やお酢など、酸っぱい食べ物にはクエン酸や酢酸という成分が含まれています。これらは、筋肉にたまった「疲労物質」を分解し、筋肉や肝臓にたくわえられたエネルギー源を復活させる力があります。

運動などで疲れた時には、酢の物やマリネなど酸っぱいものを食べると良いでしょう。みかんやキウイなどの果物もおすすめです。



けがのない安全な生活をしよう



9月9日は救急の日です！

けがや急病が起きた時、病院に行く前に手当てすることを『応急処置』といいます。難しい処置をするだけが応急処置ではありません。転んで、すりむいた傷口を水で洗ったり、やけどをしたらすぐに水で冷やしたりすることも立派な応急処置です。自分たちでもできる応急処置をしましょう。

自分でできるけがの手当てを覚えておこう！

| | |
|--|---|
| <p>鼻血 </p> | <p>下を向き、ティッシュなどでおさえながら鼻をつまむ。 なかなか止まらないときは鼻の上を冷やす。</p> <p>※血がたれてきても絶対に上を向いてはいけません。</p> |
| <p>切り傷</p> | <p>ガーゼ、ハンカチなどをあてて、強くおさえて止血する。傷口は心臓より高くあげる。</p> |
| <p> すり傷</p> | <p>傷口をきれいに洗い、砂や汚れをおとす。 出血がある場合はガーゼなどで傷口をおさえる。</p> |
| <p>軽いやけど</p> | <p>すぐに水で冷やす！ 水ぶくれができた場合にはつぶさない。</p>  |
| <p>ねんざ、つき指</p> | <p>すぐに冷やす！ 強い痛み、腫れがひどいときはすぐに病院へ行く。</p> <p>※つき指をしたときは、指をひっぱらない。</p> |