

がっ ぽけんもくひょう
◆◆9月の保健目標：けがに気をつけよう◆◆



令和6年9月

上野小学校

保健室



2学期が始まりました。夏休みの生活から学校生活へリズムを切り替えましょう。また、
新学期の疲れや暑さから体調を崩しやすい時期です。熱中症や感染症に気をつけながら、
安全に元気よく過ごしましょう。

熱中症 に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- ・睡眠をしっかりとる。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- ☐ 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- ☐ 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- ☐ 意識がない場合は水道水をかけ、風を送る。

- ☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンク(※)などを飲む。※はき気やけいれんがない場合



学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

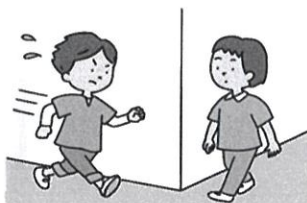
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



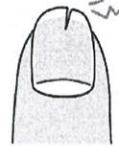
かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。



あなたのつめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



あつい？ ずすずしい？

「今日」「いま」にあわせて

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずしくなる…そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そうや持ちものなどをその日・そのときの天気や気温に合わせ、こまめに切りかえながら体調をくずさないようにすごしてほしいと思います。たとえば朝、学校に向かうときに「暑くて汗をかきそう。着がえが必要かな」「夕方はすずしくなるみたいだから、長そでの服を持っていったほうがいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちのひとと相談したりして、きちんと準備をしてきてくださいね！



備えや確認はふだんから

9月1日は防災の日。9日は救急の日です。また、9月は台風シーズンでもあります。災害時や非常時、みなさんはどのように行動しますか？ どちらにも共通するのが『備える』ことです。救急バッグや非常食を備えることも大事ですが、いざというときの避難場所は？ 避難経路は？ 連絡方法は？ 家族で確認していますか？ 応急手当、消火器やAEDの使い方、救急・消防への連絡の仕方など、『知識の備え』も必要です。ぜひ、家族や友達と話し合ってみてくださいね。

