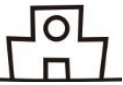


＊おうちの人といっしょによんでね＊

# ほけんだより



豊見城市立とよみ小学校  
保健室



ながかった夏休みも終わり、1学期後半が始まりました。生活リズムを整えて、学校モードに切りかえることはできましたか？まだまだ暑さの厳しい日が続きます。体調をくずしたり、おもわぬケガにつながるないように、生活リズムを整えて9月も元気に過ごしましょう。

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



まずは『早く寝る』ことから始めましょう。早く寝るためには、昼間しっかり勉強・運動をして、寝る2時間前は、ゲームやスマホの明るい光を見ないことです。

## その 不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

汗をかき分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高～

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れて、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## まだまだ暑い日が続きます

夏休み明け、体が暑さや運動に慣れていない時期は、熱中症になりやすいです。ぼうし・水筒を忘れずにもってくるようにしましょう。

## 保健室からのお知らせ

健康診断終了後、病院受診をした児童は、治療・受診報告書を保健室に提出しますよう、よろしくお願い致します。



そのケガ、  
どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、  
廊下の角を曲がったとたん、  
友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、  
隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、  
濡れていた廊下で滑って転んだ

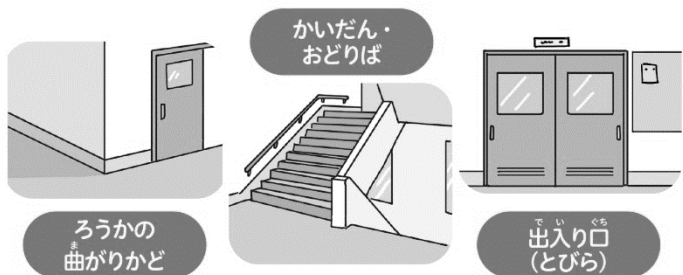
このくらいなら大丈夫だと思って、  
階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう



学校内にひそむ  
けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所ですぐに起こっていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなります。ほかには、こんなところがあります。



からだってすごい！

ケガが治るまでを  
見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。  
傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？



- ① 血をとめる  
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る
- ② バイキンをやっつける  
白血球がバイキンと戦う
- ③ 傷口を埋めてくっつける  
線維芽細胞が働いて、傷口を埋める
- ④ 新しい皮ふができる  
表皮細胞が皮ふの表面をおおう



こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！