

保健だより 8月

平成 24 年 8 月 22 日

長丘小学校保健室

夏休みは楽しく過ごせましたか？ いよいよ 2 学期がはじまりました。久しぶりに見るみなさんの顔は“元気はつらつ”の人、少し“夏バテ気味”の人、“朝起きるのがつらかった？”人、といろいろのようです。生活リズムを学校モードにきりかえるようにしましょう。



早寝 早起きのリズムをつくるには

ステップ1
まずは早起きから始める

ステップ2
日中、よく体を動かす

ステップ3
早めにふとんに入る

「うっかりミスやけがを防ぐためにも しっかり睡眠 きちんと朝食」

→ 集中力や注意力がアップします！



休み中に治療のすんだ人はわすれないで、治療報告の紙をだしてください。

9月の保健行事

- (8月29日(水) 二種混合予防接種 6年生)
- 6日(木) はついくそくてい 1・2・3年生
- 7日(金) 発育測定 4・5・6年生



家族で防災についての話し合いを！



避難場所や連絡方法、役割分担などを確認しておきましょう。

けがをしたとき おしえてくださいね

いつ どこで なにをして

どこが どうなったの

いっ 休み時間に...
どこで 校庭で...
なにをして 友達とおいかけっこをして...
どこが ひざを...
どうなったの ころんですりぬいちゃった...



けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

- すりきず
ぎず口の汚れを水道の水で洗いながす
- きりきず
血が出ているところをキレイなハンカチで押さえる
- 鼻血
うつむいて小鼻をギュッとつまむ
- やけど
すぐに水道の水でよく冷やす



まだまだ心配・熱中症



水筒持参についてのお願い

夏休みが終わっても暑い日が続いています。子どもたちの健康や熱中症予防のために、運動会の練習の始まりに伴って水筒持参を推奨していましたが、今年は残暑が厳しいようですので、2学期始めから水筒の持参をお願いしたいと思います。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。飲み物は9月から始まる運動会の練習で運動時間や運動量も増えることを考慮し次のようにしました。



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

注意していただきたいこと

○毎日持ち帰り、中身を新しいものにする。(天候や活動状況で飲みきらないこともあります、衛生面から毎日洗浄をして、入れなおしてください)

○登下校の際に飲む場合は事故にあわないように、立ち止まり周りの安全を確認してからにする。



○安全のため、水筒は手にさげずに首・腕に通すか、カバンに入れる。

○飲むときはなるべくコップを利用する。



※口をつけて飲む場合は、唾液や口の中の汚れや細菌がボトル内に混入し時間の経過とともに飲料として不適になる場合があるそうなので注意する。

水筒の中身・・・あまり冷たすぎず、ほどほどのもの

○水

○お茶・・・汗とともにミネラルも排出されてしまうのでミネラルの含まれた麦茶がおすすめです

○スポーツ飲料を2倍以上に薄めたもの (ccでも糖分が35gも含まれているので必ず薄める)

125kcal



※スポーツ飲料には汗で失う塩分やミネラルが含まれていますので、激しい運動や大量の汗をかいた時などには水分補給としてすぐれています。エネルギー源として糖分が500mlのペットボトルでは砂糖は約30~35g(1日の砂糖摂取量20g)とかなり多く含まれています。

普段の生活の中で水分補給として取っているとカロリーの取りすぎや肥満にもつながりますので、使う場合は薄めて使うことをお勧めします。

○経口補水液・・・

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる・・・そんな人には手作りスポドリがおすすめ♪

作ってみよう!

よくまぜてね!



水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖 小さじ4

飲みやすくするために果汁やレモン汁を小さじ2ほど加えてもよい

手作りだから
お好みで
調節できます!

