

ほけんだより

H 29. 8. 29. No. 8

すこやか



深谷市立藤沢小学校保健室

## 夏休み明けの生活リズム

### 生活リズムを ととのえよう



夏休みは、楽しい思い出がたくさんできましたか？

2学期は、さまざまな行事が予定され、休み明け直後は、慌ただしさに暑さも重なり、毎年体調不良を訴えるお子さんが多く見られます。

しばらくの間、お子さんの体調

管理を意識して過ごしてくださいね。この時期は子ども達は思いの外疲れています。特に睡眠不足は、頭がぼーっとして、思わぬ事故やけがのもとになりますので、たっぷり睡眠をとり、無理をさせ過ぎないように、よろしくお願いします。

## 9月1日 防災の日

# 地震のとき、まずは頭を守ろう！

### 家の中では



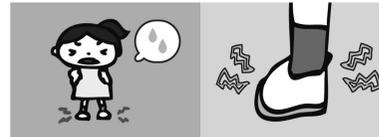
### 外では



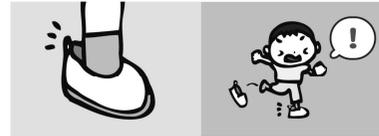
※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

## 運動会間近 こんな注意を

### ●足のサイズに合わない靴はけがのもと



そのくつ、足にあっていますか？



### ●爪をみじかく

身体測定の時、手足の爪の検査もいっしょに行います。

○は、手のひらから見て爪が見えない事、足の指先から爪がはみ出していない事、そして、爪が汚れていない事です。

でも、足の爪は短くしすぎないように注意して切ってくださいね。

## ねんざの手当てのポイント

手首や足首をひねるなど、関節の動く範囲をこえて大きな力が加えられたことでおこる「ねんざ」。血管が傷ついて内出血し、痛くなったりはれたりします。ねんざをしたときには最初の手当てが大切で、そのあとの治りにも影響してきます。次の4つがポイントになりますので、おぼえておきましょう。

### 〈手当てのポイント〉

- ①動かさないようにして安静にする
- ②氷などで冷やす
- ③伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④心臓よりも高い位置にあげる



### ●まだまだあぶない熱中症

#### ①早寝・朝ごはんが大切

特に、子どもの寝不足は体調不良の原因になります。また、朝ご飯抜きは、エネルギー切れになります。どちらも、熱中症のリスクが高くなります。ご注意ください。

#### ②こまめに水分補給

- ・定期的に（20分に1回位）適量を（コップ半分～1杯）
- ・のどが渇かなくても飲みましょう

※水筒は、その日の気温や天気や湿度で温度を調節しましょう