

ほけんだより

令和2年9月4日
丹波篠山市立城東小学校
No.4 保健室発行

運動会練習が始まりました！まだまだ暑い日が続きます。今年は、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの運動会練習と熱中症予防をしていかなければなりません。こまめに水分補給をしながら、熱中症に注意して練習をがんばりましょう！

***** 熱中症予防5つのポイント *****

①こまめに水分補給をしよう！



軽い脱水症状くらいでは、まだ「のどがかわいた」とは感じません。でも、汗とともに体内の水分はどんどん失われていきます。

だから… ちょっとずつ こまめに 水分補給が大切！

②外にでるときは、帽子をかぶろう！



強い日差しを直接浴びていると、頭や体の温度が上がってしまいます。

③日陰で休けいしよう！



外で運動したり遊んでいるときは、30分に1回を目安に、休けいしよう。

④十分なすいみんをとろう！



あまり寝ていないと熱中症にかかりやすい。早寝早起きを心がけよう。

⑤1日3食バランスよく食べよう！



きちんと食べて、元気なカラダをつくってこよう。

クールタオルを持ってきましょう！

休けい時には、クールタオルで首や顔などをふいて、体を冷やしましょう。



「熱中症を予防しよう！」の冊子と「塩分チャージタブレット」をお配りします

熱中症予防声かけプロジェクトで熱中症予防の冊子と塩分チャージタブレット（試供品）をいただきました。今日持ち帰りますので、ご家庭でお子様と一緒に読んで、予防に取り組んでいただきますようお願いいたします。

※塩分チャージタブレットは、一人2袋配布します。おうちでご利用ください。なお、この製品には、アレルギー物質の乳が含まれています。乳の食物アレルギーがある方は、ご注意ください。



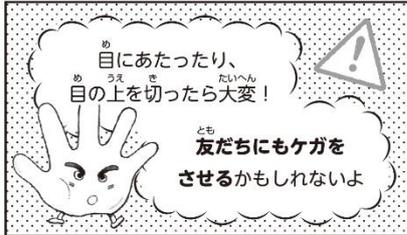
9月9日は
救急の日

9月9日は「救急の日」。自分がケガをするのはもちろん、友だちにケガをさせてしまうのも悲しいですね。どうすれば事故が防げるか、方法を考えてみましょう。

ちょっとまって!

ケガする前・ケガしてしまったらどうすればいい?

そうじの時間



道具を正しく使ってケガを防ごう! まわりもよく見てね

休み時間



きれいに洗って、自分で治そうとする力「自然治癒力」を助けてあげてね

体育の時間



運動前の準備運動も大切だね。つきゆびくらい...と思わず、安静に

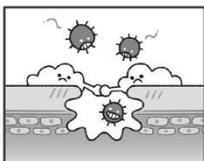
からだってすごい!

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きているのでしょうか?



① 血をとめる



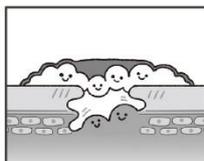
傷口に血小板が集まって、血の塊を作る

② バイキンをやっつける



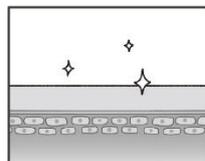
白血球がバイキンと戦う

③ 傷口を埋めてくっつける



線維芽細胞が動いて、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

覚えておきたい RICEって何?

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる