



H30. 8. 30
佐山小学校
保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、夏休みはどのようにすごしましたか？
大きなけがや病気はしませんでしたか？
暑い日が続く中、運動会の練習も本格的に始まっています。体調をくずさないように、早ね・早起きを心がけましょう。少しでもしんどいなと思ったら、無理をしないで早めに寝ましょう。

まだまだ 熱中症対策！ 

7ポイント Q & A

[Q]
運動するとき、水分はいつとればいいの？

① 運動する前
② 運動中 (休けいのとき)
③ 運動した後

[A]
全部です！ 熱中症の予防は、水分を『こまめにとる』ことがポイント！
まだまだ暑い日が多く、運動会の練習や体育、外遊びなど、体を動かすときにはとくに注意が必要です。
「のどがかわいた」と感じる前にとるようにしましょう！



水分は、水や麦茶でとるのがよいですが、たくさんの汗をかき、暑いとき（激しい運動時や非常に気温の高い時など）では、汗で失われた塩分を補給するために、スポーツドリンクなども飲みましょう。ただし、スポーツドリンクには糖分が入っているので、とりすぎには注意！！

スポーツドリンクを持ってくるときの注意

運動会までの期間、お茶の他にスポーツドリンクを持ってきてもいいですが、スポーツドリンクだけを持ってくるといけないように、お茶は必ず持ってきてください

- ★ お茶は必ず持ってくる。お茶で足りない場合に、スポーツドリンクを持ってくる。
- ★ 余ったスポーツドリンクは、次の日に持って来ない。
- ★ ジュースや炭酸飲料は、持って来ない。
- ★ ペットボトルの場合、容器は持ち帰る。

自分の体を大切に！ 自分でできる応急処置

+鼻血



顔をうつむきにして小鼻をつまむ

+すりきず・切りきず




水道の水でよごれを洗い流す

+だぼく・ねんざ・やけど



水や氷などで冷やす

+血が出ている



きれいなタオルやハンカチで押さえる

1学期の保健室を振り返ってみると、「ろうか友達とぶつかった」「グラウンドで走っていてこけた」「目にボールがあたった」・・・大勢の人がけがをして保健室に来ました。少しだけ周囲を確認するなど、ちょっとした注意だけでけがを防ぐことができます。お互いにけがをしない、させないように気をつけましょう。

くつをえらぶときのポイント



こう甲 ひもなどで足にあわせて調節できるもの

つま先 指を動かすゆとりがあるもの

そこ底 足の指が曲がる位置で曲がるもの

かかと しっかりしていて足が安定するもの

実際に両足ともはいて、具合をたしかめるようにしましょう

☆くつ^{えら}選びもけがを^{ふせ}防ぐための^{たいせつ}大切なポイントです！^{さんこう}参考にしてください。