様似小学校 保健だより

もりもり

令和6年9月12日

No.13

養護教諭 大場 紗知



9月に入り、朝晩は肌寒さを感じるようになってきました。日中と朝晩の気温差により、かぜをひきやすい季節なので、体調管理をして、元気に学校生活を送りましょう。

3~5年生の皆さんは、明日、アポイ登山がありますね。登山に行く心と体の準備はできていますか? 当日は、けがをしたり、体調を崩さないように気を付けながら、登山を楽しみましょう。

ぜんじつ **前日は・・・**

- ① **遅くとも9時までには寝ましょう。**寝不足のまま、登山をするとけがをしたり、体調を崩したりする原因となります。
- ② 心配なことがある人は、おうちの人や先生に相談しましょう。

当日は・・・



できた。 とちゅう ある けんいん ひと かんが きょう ぶそく 登山の途中で歩けなくなる原因の一つとして考 えられるのは、栄養 不足によるエネルギー 切れです。

®ECABE E COLORS DECABLE OF C

② 水分補給を忘れずに!

のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給。をしましょう。登山の時は、ごくごくと一気 飲みはしないようにしましょう。一気飲みをするとトイレが近くなります。また、キンキンに 冷えた飲み物。も、腹痛や下痢の原因になるので気を付けましょう。

③ 必要な薬は自分で用意しましょう。

保健室 からは、薬 を皆さんへ出すことはできません。登山中 、必要 な薬 がある人は、各自 で持ってきてください。

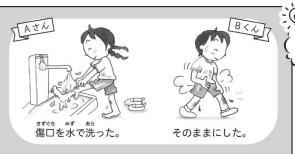
- 車 酔いをするひと→酔い止め・エチケット袋
- ・持病があるひと→いつも飲んでる薬
- ※ 薬 を友達 にあげたり、友達 からもらったりすることは、絶対 にしないでください。



ケガが早く治ったワケド・・・?

一緒にケガをした2人組。1人はケガが草く治ったらしい。草く治ったのはどちらで、それはなぜでしょう。











りゅかったぞ! 早く治ったのは とさんだ!

こまり かえすぎて皮膚を傷つけ 水だと冷えすぎて皮膚を傷つけ るかも。水で冷やして、やけど いはこう *** の進行を遅らせたり、痛みを和 らげたりしよう。







無理に動かすとケガが悪化する たま。打撲やねんざをしたときは、 あんぜい で 「安静、冷やす、圧迫、拳上」 (RICE)を覚えておこう。

» 身だしなみを確認しましょう

学校のように多くの人が生活する中で身だしなみを整えることは、お互いが気持ちよく過ごすために大切なことです。もう一度、自分の身だしなみを見直してみましょう。

1 手足の爪は短く切る

流が伸びていると、ボールや着にぶつかったときに、流が折れてけがの原因になることも。また、接達と遊んでいて、けがをさせてしまうこともあります。

1 週間に1 回は、流の簑さを確認するように心がけましょう。

2 ハンカチ・ティッシュをもつ

ポケットにハンカチ・ティッシュが入っていますか? ランチの準備の時に、手をあらう人が多くて素敵だなと 思います。

でも、せっかく洗った手を、腕でふいていたり、手をぶら ぶらしてかわかしていたりする人がいます。 これを

手を就った養は、きれいなハンカチで ふきましょう。