ほけんだより炎

上尾市立芝川小学校

令和6年5月





いよいよ、スポーツ DAY が近づいてきましたね。規則正しい生活をして、熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

ねっちゅうしょう 熱中症とけがに十分に注意し、当日はベストな状態で挑みましょう。

熱や症を予防するために

すいぶんほきゅう 〈水分補給のポイント〉水、麦茶等で、「こまめに」「少しずつ」水分を取ろう

のどが乾いてから飲むのではなく、15分から30分に一回、水分を取るようにしましょう。利尿 で用(おしっこを出したくしなる)がある、緑茶や紅茶、のどが乾きやすくなる砂糖が多く入った ジュースなどは不向きです。

〈塩分補給のポイント〉

ませずであることで、水分だけではなく塩分も同時に失われるため、塩分を取る必要があります。

にちじょうせいかつ と しょくじ さんしょく 日常生活 バランスの取れた食事(三食)

゚激しい運動 バランスのとれた食事+塩分を取る





~ベストコンディションでいるためには?~

しょくじ ちょうしょく 食事・とくに朝食!



はやね。 早寝・早起き ***< 規則正しい生活リズム



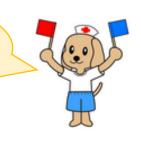
すいぶんほきゅう わす 水分補給を忘れずに



疲れたら… 無理をせず休む







けがをしたらどうする?



すり傷



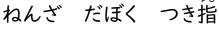
すぐに水道水でよく洗い流す

ころ Lupoltつ すな すいどうすい あら なが 転んで、出 血したときや砂がついたときは、水道水で洗い流してましょう。 ロボル ロンド いっしょ ロット はまか ロンド いっしょ 自分ですることが 難 しい人は、一緒にやりましょう。そして、ばんそうこうや、 きずぐち さいきん はい ふせ ガーゼで傷口をおおい、細菌が入るのを防ぎます。



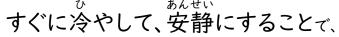
すぐに冷やす

だぼく ねんざ



たいじょうぶ ほうち は いた 「まだ大丈夫!」と放置していると、腫れやズキズキとした痛みが、

ひどくなってきます。



腫れがひどくなることを防いだり、痛みを軽減してくれます。



はなず 鼻血

はな 鼻をつまんで下を向く



^{うぇ ぉ} 上を向いたり、横になったりはしません。

はなぢ 鼻血がのどに入ってしまい、気持ちが悪くなることがあるからです。

と なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷やすこともあります。

何よりもけがをしないことが一番



けがを予防するために、体を動かす前には、 しっかりと準備運動をしましょう。



きょういくじっしゅうせい しょうかい 【教育実習生の紹介】