

ほけんだより



上尾市立芝川小学校

令和6年5月



HPはこちらのQRコードから



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。
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。

熱中症を予防するために

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。利尿作用（おしっこを出したくなる）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

汗をかくことで、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。

日常生活 バランスの取れた食事（三食）

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？～

食事・とくに朝食！



早寝・早起き
規則正しい生活リズム



水分補給を忘れずに



疲れたら…
無理をせず休む



当日は、タオル・水筒・帽子を持ってこよう！
汗をかいたらタオルで拭き、水分を取りましょう。帽子をかぶり、長い時間日光に当たるのを防ぎましょう。



けがをしたらどうする？



きず
すり傷



すいどうすい
すぐに水道水でよく洗い流す

ころ しゅっけつ 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よう。
じぶん じぶんですることが 難い人は、一緒にやりましよう。そして、ばんそうこうや、
きずぐち ガーゼで傷口をおおい、さいきん ばい ふせ
細菌が入るのを防ぎます。

ねんざ だぼく つき指



ひ
すぐに冷やす

だいじょうぶ 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。

ひ あんせい
すぐに冷やして、安静にすることで、

は 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。



はなぢ
鼻血



はな した お
鼻をつまんで下を向く

うえ お よこ
上を向いたり、横になったりはしません。

はなぢ はい きも わる
鼻血がのどに入ってしまう、気持ちが悪くなることもあるからです。

と はな じょうぶ ひ
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。

なに いちばん
何よりもけがをしないことが一番



よぼう からだ うご まえ
けがを予防するために、体を動かす前には、
じゅんびうんどう
しっかりと準備運動をましよう。



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】

がつ にち がつ にち ほけんしつ せんせい き かわのみく ねが
5月13日から6月7日まで、保健室の先生になるために来ました、河野未空です。よろしくお願ひします。