

# ほけんだより



令和5年8月30日

青梅市立第五小学校

夏休みが終わり、2学期が始まりました。  
休み中は、生活のリズムを整えて元気に  
過ごせていたでしょうか。

8月、9月はまだ酷暑が続きます。  
引き続き規則正しい生活を心がけ健康管理に  
御配慮ください。

熱中症予防のため、帽子・水分・汗ふきタオル等も  
御用意ください。よろしくお願いします。

## ね っ ち ゅ う し ゅ う      ち ゅ う い まだまだ熱中症に注意



1日に2〜3回、汗をか  
きます。運動した日は意  
識的に水分補給しよう。

## 生活のリズムを整えよう！

「元気チェックカード」を9月21日（木）～9月27日（水）に実施します。  
御家庭でも取り組みについて御協力ください。

### 体調管理のポイント

- (1) 朝ごはん…毎日食べることが大切です。朝ごはんは午前中の活動のもとになる大切なエネルギー源です。ぼーとした頭では勉強にも集中できません。
- (2) 睡眠…睡眠不足の人は普段から体調を崩しがち。朝起きる時間を決める。起きたら太陽の光を浴びる。これだけでも睡眠の質の向上につながります。
- (3) 汗…汗をかいたとき冷えすぎないように、またスキンケアのためにも、汗ふき用タオルを用意しましょう。
- (4) 入浴…ゆっくり湯船につかることでリラックスし疲れがたまりにくくなります。



### 夏の疲労、残っていませんか？

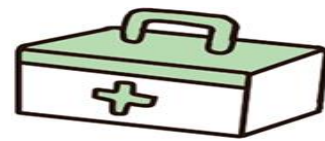
だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれませんが。そんなときは自分なりの工夫をして体調を整えましょう。だるさや疲れは「休みたい！」という体からのメッセージです。ゆったりモードで、体をいたわるようにしてください。

# あなたの「つめ」のびていませんか？



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守り、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手の平の方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

## こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



1. グランドで転んですり傷ができ、砂だらけになった！

- ① 水道の水で洗い流し、保健室に行く。
- ② そのまま保健室で手当てをしてもらう。
- ③ 砂を手ではらい、すぐに消毒する。

2. サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ① ティッシュを鼻につめてうつぶせになる。
- ② すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ。
- ③ 上を向いて首の後ろを強めにたたく。



3. がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ① マッサージしながら少しずつ伸ばす。
- ② ついていない足で、その場でジャンプする。
- ③ 氷などで冷やしながら軽めにたたく。



4. ボールを取り損ねて、突き指をした！

- ① 痛みがおさまるまで様子を見る。
- ② あたためながら引っぱる。
- ③ 動かさないようにして冷やす。



【こたえ】1…① 2…② 3…① 4…③

## 8. 9月保健行事予定

身体測定	8月31日(木)～9月7日(木) 全員
6年生移動教室事検診	9月5日(火) 13:30～ 6年生