保健だより９月

おうちの人と一緒に読みましょう♪
裏面もあります。

令和4年 ９ 月２日（金）
建昌小学校保健室 NO.5

夏休みモードを切り替え まずは「早寝」から

長かった夏休みが終わりました。生活リズムを夏休みモードから，早めにもどしていきたいものです。休みだからと気がゆるんで，夜遅くまで起きていて，朝はゆっくり起きるといった生活を送っていた人もいるかもしれません。今年の夏はいつもより暑いので，エアコンのきいた涼しい部屋で多くの時間を過ごしていて暑さに慣れず，2学期始めは体調をくずしやすくなります。

生活リズムを整えるために，まずは早寝早起きです。2学期は，すぐに運動会の練習が始まるので，特に『早寝』を意識しましょう。
それほど眠たくなくても，運動会の練習で体はとても疲れているので，布団に入れば自然と眠りにつくことが出来ます。寝る時間を決めて，決めた時間よりも少し早めに布団に入れるようにしてみましょう。生活リズムを整えて，2学期を元気にスタートさせましょう。

生活リズムチェック週間

９月5日（月）～９月10日（土）

夏休みモードを切り替えるチャンスです！早寝・早起き・朝ご飯に加えて，**『メディアコントロール』**にも取り組んでみましょう。
テレビやゲームなどをする時間を決めて，**『ストップ９』**にも挑戦してみてください。

９月の保健目標

安全に気をつけて生活しよう

９月９日は救急の日です

救急とは，病気やけがをした時に手当てをして，助けてあげることをいいます。

けがをした時は，まず自分でここまでやってみましょう！

すりきず	きりきず	はなぢ	やけど
傷口のよごれを水道の水で洗い流す	血が出ているところをきれいなハンカチでおさえる	下を向いて小鼻を強くつまむ	すぐに水道の水で冷やす

からだの力

しぜんちゆ力とは

わたしたちが生まれながらにもっている，けがや病気を治す力やしくみを広くまとめて『しぜんちゆ力』といいます。転んでひざを少しすりむいても，少し熱っぽいと感じても，時間がたつと治って元気になるのはこの力によるものです。また，重いけがや病気で薬を飲んだり手術を受けたりする必要がある時も，体にどのくらいの『しぜんちゆ力』をもっているかで治り方がちがってきます。

では，『しぜんちゆ力』を高めるにはどうしたらよいでしょうか。十分な栄養と休養，また運動で血のめぐりをよくすること・体をきたえることが必要だといわれています。つまり，きちんとした生活習慣「食事」「睡眠」「運動」を日頃から続けることが，病気やけがの予防だけでなく，早く治すことにもつながります。

緊急！でも正確に！ 119 救急車の呼び方

1. 119番にかけ、「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答える
2. どこで、誰が、どんな状態なのかをはっきりと簡潔に伝える
3. 自分の名前、現在地（近くで目標になりそうな建物なども）、かけている電話の番号を正確に伝える
4. 救急車が着くまでにやるべきことなどの指示を受ける
5. 救急車が着いたら、救急隊員に状況（どんな容体か、それまでの手当て、持病があれば病名など）をくわしく伝える

携帯電話・スマホから通報したときは…

- 転送される場合があるので、通話がとぎれても切らずに待つ
- 救急車の目的地がわからなくなることがあるので、現場を離れない
- 途中で切れないように、できるだけ立ち止まって話す
- 通話終了後も、折り返しの着信に備えて電源は切らない

先生の義理のお兄さんが，この夏，自転車に乗っていたところ，急な心筋梗塞（心臓が止まる病気）で倒れました。そこをたまたま通りかかった，中学1年生の子が，119番通報し，救急車が到着するまでの10分間，心臓マッサージをして，命を助けてくれました。

皆さんもいつそのような場面に出会うか分からないので，特に高学年は，もしもにそなえて，救急車の呼び方を知っておいてください。

9月24日～30日は 結核予防週間

かつて猛威をふるい，年間10万人以上もの死者が出ていたこともある「結核」。現在では服薬で完治できるようになりましたが，それでも 2000 人以上が命を落としています。もう不治ではない，過去の病気だという思い込みが認識不足や油断を生んでいるのかもしれません。

結核の症状は

など，かぜに似ているものがあります。これも，大したことはないと考えてしまう一因になっているのでしょうか。

しかし結核は，知らないうちに周囲の人にうつしてしまう可能性もある，身近で恐ろしい感染症ということには変わりありません。一人ひとり，誰もが注意して予防に努める必要があるのです。

運動会の練習が始まります！

熱中症予防のために

朝ご飯は，和食がベストです。中でも，お味噌汁・梅干し・焼き魚は塩分が摂れて最高です。昔の人たちは，生活の中で体調管理をしていたんだなと今更ながら感心します。

水筒の水に，少し食塩やレモン汁を入れるのもいいですね。

市販のスポーツ飲料は，糖分をはじめ様々な添加物が含まれているため，毎日学校で飲むものとしてはお勧めしかねます。

ただ，この暑さです。いざという時のために，学校にイオン水を用意してありますので，ご安心ください。