



2022年8月25日
茨木市立郡小 保健室

なつやす 夏休みはどうか？この時期は食欲がなくなったり、汗を多くかいたりして、からだの調子をくずしがちです。すいぶん おお はや ね 早めに寝るようにしましょう。

しっかり睡眠をとろう！

ねぶそく からだ 寝不足による体へのえいきょう

- 朝からつかれている
- かぜなどの病気にかりやすくなる
- イライラしやすくなる
- しゅうちゅうりょく 集中力や記憶力が下がる
- きもち うし む 気持ちが後ろ向きになる



早く寝るためのポイント

布団に入ったら、次の日の楽しみを想像しながら寝る

あしたはプールだ!!

小さなことでもよいので、あした起きるのが楽しみになるようなことを想像しながら寝ると、気持ちよく寝ることができます。

家に帰ってからやることの順番を決めておく

夕飯、くつろぐ団らん時間、ふろ、宿題、あしたの準備

なるべく順番通りに動くことで、布団に入る時間が大幅にずれることがなくなります。



水分補給、何を飲む？

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策としてスポーツ飲料を持ってきてもいいことになっています。激しい運動でたくさん汗をかいた時は、塩分もからだから出ていくため、それを補う必要があるからです。しかし、注意が必要です！このスポーツ飲料にはたくさんの砂糖が入っています。500mlのペットボトルの中に約26～31g入っていて、1日にとってもいい砂糖の量（約20～25g）をこえています。

自分でスポーツ飲料を作って、糖分のとり過ぎをおさえよう

- 水1リットル
 - 塩1～2g
 - 砂糖20～50g
- 砂糖の代わりにハチミツでもいいよ☆



ふだんの生活や軽い運動の時の水分補給は、水やお茶で充分です。激しい運動をする時は、左の量で作ったり、スポーツ飲料を水で2倍にうすめたものを飲むようにしましょう。



9月9日は救急の日



けがをしたとき、みなさんはどうしていますか？

自分でできる応急手当を知っておくことは、自分を守るためにとても大切！！

1～4のけがをしたとき、ABどちらの応急手当をしたらいいでしょう？

1、運動場でこけて、すりむいた。

- A:水道水であらう
- B:すぐに、ばんそうこうをはる

2、カッターナイフで指をきった。

- A:清潔なハンカチなどで傷口をおさえる
- B:傷口を下に向ける

3、目にゴミが入った。

- A:水で洗い流す
- B:こすって取る

4、バスケットボールをしていて、つきゆびをした。

- A:水や氷で冷やす
- B:ひっぱり

【こたえ】全てAが正解！

傷口についた砂や泥には、細菌がたくさんついているので、きれいに洗い流します。



傷口をおさえて、出血をとめます。とまらないときは、傷口を心臓より高くします。



目をこすると、目に傷がついてしまうかもしれません。手をきれいに洗ってから、目を洗うようにしましょう。



水や氷で冷やして、はれをしずめます。ひっぱりたり、ふりまわしたりはやめましょう。



AED とは？



突然の心停止で心臓がけいれんし、からだに血液を送り出すことができなくなったとき、電気ショックをあたえて、正常な心臓のリズムに戻すための機械です。駅やお店でみたことはありますか？学校には職員室の前にあります。

けがをしたときは、まず自分でできる応急手当をして、様子を見てみましょう。

