



2023年8月29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 水分を多めにとり、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かりやすくなる
- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- 気持ちが悪くなる



早く寝るためのポイント



水分補給、何を飲む？

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策として運動会練習の期間中はスポーツ飲料を持ってきてもいいことになっています。はげ うんどう あせ とき えんぶん で 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ります。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。ちゅうい ひつよう なか やく 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。



がつ か きゅうきゅう ひ 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！

きずぐち すな どろ 傷口についた砂や泥には、さいきん 細菌がたくさんついているので、あら なが きれいに洗い流します。



きずぐち しゅつけつ 傷口をおさえて、出血をとめます。とまらないときは、きずぐち しんぞう 傷口を心臓より たか 高くします。



めをこすると、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、めを洗うようにしましょう。



みず こおり ひ 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。

