

ほけんだより 8月9月

2023年8月29日

茨木市立郡小学校 保健室

夏休みはどうでしたか？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。水分を多めにとり、早めに寝るようにしましょう。

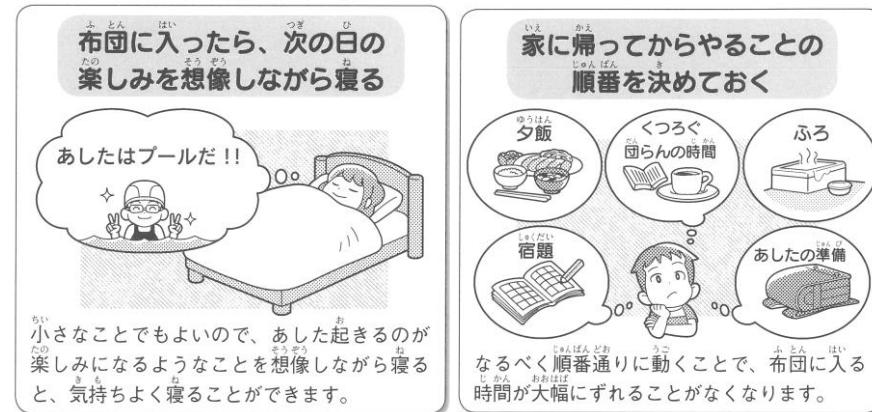
しっかり睡眠をとろう！

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
- ・気持ちが後ろ向きになる



早く寝るためのポイント //



水分補給、何を飲む？

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していくため、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、ぱんそうこうをはる

3、目にゴミが入った。

- A:水で洗い流す
B:こすって取る

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

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:ひっぱる

【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。



自をこすると、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、はれをしづめます。ひっぱったり、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。

