

# ほけんだより 9

9月の保健目標  
早寝・早起きをしよう

No. / 令和2年 9月 3日 / 東村立有銘幼 小学校 保健室

2学期がスタートして、2週間が過ぎようとしています。全国各地で熱中症による救急搬送が話題となっており、暑くて大変な毎日です。学校でもこまめな水分補給や休憩の取り方など気を配っており、保護者のご協力のおかげで、毎日元気に学校生活を過ごせています。10月からは運動会練習も始まります。今後ともご協力宜しくお願いします。

## 熱中症に気を付けて

● こんな症状があると、熱中症の可能性あります ●

- めまいがする
- 立ちくらみがする
- 筋肉痛がある
- 汗がとまらない
- 頭痛がある
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 虚脱感がある
- 意識がない
- けいれんしてる
- 声かけに対する返事がおかしい
- まっすぐ歩けない

重症度 軽 中 重

### 熱中症予防に「こまめに」「少しずつ」水分を取ろう

#### 水分補給に適した飲み物

水やむぎ茶は、のどがかわいたときにまとめて飲むのではなく、コップ1杯ずつを、こまめに飲みましょう。



むぎ茶 お水

#### 水分補給に適さない飲み物

砂糖が多く入ったジュースなどの飲み物や、おしっこの量を増やす成分の入った緑茶は体内の水分を減らすので、控えましょう。



ジュース 緑茶

### 経口補水液の作り方

- 水 1000ml
- 塩 小さじ3分の1 (→理想は小さじ2分の1)
- 砂糖 大さじ4杯+小さじ1杯



このレシピは、スポーツ飲料より糖分少なく、ナトリウムという脱水改善に必要な電解質もスポーツ飲料より入ってます。飲みにくい場合は、レモン汁など加えると飲みやすくなりますよ！

### 9月9日は救急の日 “けがってどうやって治るの?” (擦り傷編)

- ①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。
- ②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。
- ③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします(炎症)。
- ④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。

打撲のときは皮ふの下で血が出ているんだよ

ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね

傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ

目に見えないけど、こんなことが起こってたんだ!

みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ

## 1学期皆勤賞

おめでとうございます

