

ほけんだより No.10



令和5年9月1日 岩国市立美和東小学校 保健室

少し涼しくなる秋への変わり目、9月10日ごろを「草露白（くさのつゆしろし）」と言います。昼と夜の気温差が大きいと、草の上においた露が白く見えることが由来です。そして、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざもあるそうです。晴れの日はまだまだ暑いんですね。服装で上手に調節しながら熱中症に気をつけましょう。

9月の保健目標

けがを防ごう 生活リズムを整えよう



気をつけて

まだまだ暑い日が続きます



9月になりましたが、まだまだ熱中症に注意です！
登下校の暑さ対策として、日傘やネッククーラーなどを上手に活用し、熱中症にならないよう気をつけて過ごしましょう。



！知っておこう！

応急手当+

9月9日は「救急の日」です。運動会の練習が始まりけがが増える時期になりました。もし、けがをしたとき、こんな手当をしてみてくださいね。



鼻血が出た！



鼻をつまんで下を向く



やけどした！



流水で冷やす



指を切った！



止血する



すり傷ができた！



傷口を洗う

水とう



まだまだ暑いです。多めにお茶を持ってきましょう。利尿作用がなく、ミネラル補給ができる麦茶がおすすめです。熱中症予防のために、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。

朝ごはん



朝食を食べることで、脳も体も目覚めます。昼までのエネルギーをしっかりとってきましょう。

すいみん



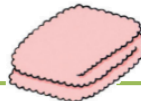
夜、眠っている間に成長ホルモンが出て、筋肉をなおしたり、脳の疲れをとったりします。

ぼうし



熱中症、紫外線予防に、ぼうしを忘れずにかぶりましょう。

タオル



汗で体が冷えると体調を崩すものになります。また、汗を放っておくと、体がベタベタして不快になります。汗をかいたら、きちんとふきましょう。

うんどうかい
運動会に
むけての
おねがい

