

5月の保健目標

生活リズムを整えて
けが予防!!



けがを予防しよう

新緑の美しい季節になりました。新年度が始まり、1ヶ月が経ちましたが、新しい環境には慣れてきましたか。

5月は気温の変化が激しい季節です。日差しの強さと暑さを感じることも多くなってきます。

また、6/3の運動会に向けて、運動会練習に取り組んでいますので、のどが渴いたと思う前に必ず水分補給をするようにしましょう。

運動会に元気に参加するための10カ条

体操服、赤白帽子、水筒、タオルなどの持ち物にはきちんと名前を書いておきましょう!



- ① 早ね早起きをする
- ② 朝ごはんをしっかり食べる
- ③ 日焼け対策をする
- ④ 先生の話をよく聞く
- ⑤ こまめに水分補給をする
- ⑥ 体調が悪いときは無理をしない
- ⑦ 汗ふきタオルを用意する
- ⑧ 手足のつめを切る
- ⑨ 準備体操をしっかりやる
- ⑩ 自分に合ったくつをはく

チェックしてみよう



3・4・5・6の子育ての法則

~ゆったり じっくり 育てましょうね~

- 3年間 (0歳~2歳まで) 肌を離さない...スキンシップの大切な時期
- 4年間 (3歳~6歳まで) 手を離さない...怪我をしないように見守る時期
- 5年間 (7歳~11歳まで) 目を離さない...たくさんの体験を経験する時期
- 6年間 (12歳~17歳まで) 心を離さない...子どもは自立していく時期



心臓病調査票(1年生)の提出について

5/11(木)の心臓病検診の資料として活用しますので、生年月日、ふりがな、○印や記入等をしたら、5/8(月)までに学級担任へご提出ください。

児童用の保健資料 知って防ごう!

熱中症

熱中症とは



熱中症とは、暑い日に運動などで汗をかき、体内の水分や塩分などのバランスがくずれて、体温の調節ができなくなり、めまい、体がだるい、などの症状を起こす病気です。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

熱中症の種類

<p>熱けいれん</p> <p>たくさん汗をかいて、塩分の塩分が少なくなり、手足や腹筋にけいれんがおきる。</p>	<p>熱失神</p> <p>暑さで一時的に脳への血流が低下しておきる。めまいや失神をおこす。</p>	<p>熱疲労</p> <p>汗で体中の水分が少なくなっておこる。脱力感・めまい・頭痛・はき気などを起こす。</p>	<p>熱射病</p> <p>体温が異常に高くなり、意識障害がおきる。</p>
------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------

覚えておこう! 応急手当

<p>生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給する</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液などもOK!!</p>	<p>風通しのよい涼しい日陰に運ぶ</p>	<p>衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給する</p>	<p>救急車を呼ぶ</p> <p>意識・呼吸の確認!</p> <p>119</p>
----------------------------------------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------------------------

<p>熱中症を防ぐには...</p> <p>高温・多湿・無風の日はとくに注意</p>	<p>外に行くときは暑さを避けよう</p> <p>ぼうしや日がさで日差しを防ごう</p>	<p>うす着になろう</p> <p>汗をよく吸い取り、通気性のよい服を着よう</p>	<p>水分をしっかりとりよう</p> <p>水分をこまめにとりよう。2~3倍にうすめたスポーツドリンクがおすすめです</p>
--------------------------------------------	----------------------------------------------	--------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

WBGT指数(熱中症指数)

高峰小では、WBGT指数(熱中症指数)を測定して、熱中症対策の一助としています。