

おうちのひとといっしょによんでね!

ほけんだより

2023(令和5).9.8(金)
沼間小学校保健室



学校が始まって1週間がたちました。規則正しい生活リズムは取り戻せましたか? 朝起きられず、朝ごはんが食べられなかった…という人はいませんか? まだまだ暑い日が続く、熱中症も気になるころです。こまめな水分補給も大切ですが、その前に睡眠不足や朝食抜きなどで熱中症リスクを高めないように気をつけてくださいね。

朝の健康観察をしっかりとおこないましょう!

夏休みの疲れも出てくる頃です。また25日からは水泳学習(プール学習)も始まります。朝から体調がすぐれない時は無理をせず、おうちでゆっくり休んで様子を見てください。いつもと様子が違う時は、検温を試みましょう。

※プール見学者も文化プラザへ一緒に行き、プールサイドで見学をします。体調不良で見学へ行けない場合は早退となりますので、必ず連絡がとれるようにお願いします。

水泳学習がある日に遅れての登校を考えている人は、保護者の方に逗子文化プラザ市民交流センターへ連れてきてもらうか、水泳学習が終わり学校へ戻ってくる時間に合わせて登校してください。

もうすぐプールが始まります

安全で充実した
プール学習にしよう



病気がけのある人は 主治医に相談しましょう

心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。



体を清潔に しておきましょう

皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。



睡眠を十分に とりましょう

水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。



健康観察を忘れずに しっかりやりましょう

不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。



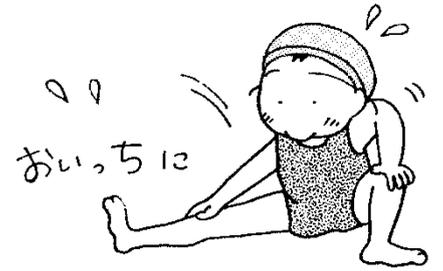
朝食・昼食を きちんと食べましょう

空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。



準備運動を しっかりやりましょう

全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。



夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら…

ポイント1 朝の太陽の光を浴びよう



これにより、ずれた体内時計をリセットすることができる

ポイント2 朝ごはんを食べよう



ポイント3 寝る前のスマホやパソコン、ゲーム、テレビなどを避けよう



夜、電子機器の画面から出る明るい光を浴びると、体内時計が後ろにずれてしまう

きょう ねっちゅうしょうよぼう うんどうししん
今日の熱中症予防の運動指針は？

朝	<p>「警戒」</p> <p>そと 外あそび ○ たいいくかん 体育館 ○</p> <p><small>※休憩と水分補給をしましょう。</small></p>
中	<p>「嚴重警戒」</p> <p>そと 外あそび × たいいくかん 体育館 ○ (はげしい運動 ×)</p>
昼	<p>「危険」</p> <p>そと 外あそび × たいいくかん 体育館 ×</p>

沼間小では熱中症予防対策として、2棟と3棟の下駄箱前の柱に、左記のような掲示をしています。毎朝、環境省やYahoo!天気サイトによる逗子市の暑さ指数(WBGT)予測をもとに、カードの入れ替えをおこなっています。子どもたちはこの掲示を見て、外遊びができない日は、教室などで静かに過ごすことになっています。また、『危険』日は体育も原則禁止としており、『嚴重警戒』日は必要に応じて「熱中症チェッカー」による実測をおこなったり、体育館では熱中症予防対策温湿計が設置されていますので、そちらを参考にしながら適宜休憩や水分補給をしながら活動をしています。

9月9日 救急の日



暑い日などは、たて続けに鼻血での来室があります…

保健室に行く前に

鼻血が出た!?

正しい手当は?

自分でできること

傷口をあらう・おさえる!

横になる ×

首の後ろをたたく ×

上を向く ×

鼻にティッシュをつめる

うつむいて鼻をつまむ

鼻専用のつめものをつめる

鼻の上部を冷タオルや氷のうで冷やす