

# ほけんだより

がつこう  
9月号

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

H30.9.4

たいへんあつ なつやす  
大変暑い夏休みでしたわ

## こんげつ ほけんぎょうじ <今月の保健行事>

- 9/ 5 (水) はついくそくてい 1・3・6年 発育測定
- 9/ 6 (木) はついくそくてい 2年 発育測定
- 9/ 7 (金) はついくそくてい 4・5年 発育測定
- 9/ 9 (日) きゅうきゅう ひ 救急の日



この夏休みは、酷暑といわれるほど、大変暑い日が続きました。

みなさんは、家庭で元気に過ごすことができましたか？

学校が始まってはまだまだ暑い日が続きます。

少しずつ暑さになれ、残暑を乗り切れる体力をつけて過ごしていきましょう。



あつ ひ つづ あせ すいぶん  
まだまだ暑い日が続きます！ 汗をかいたら水分だけでなく

かなら しょくじ えんぶん  
必ず食事やスポーツドリンクなどから塩分もとりましょう。

きゅうきゅう ひ がっこう おお しょち おほ  
9/9 救急の日 学校で多いけがの処置を覚えましょう。

### 応急手当の基本は RICE



応急手当の基本はRICEです。

- R (Rest) : 安静にする。
- I (Ice) : 冷やす。
- C (Compression) : 圧迫する。
- E (Elevation) : 心臓より高く上げる。

### いろいろな汗

汗は私たちのからだにとってなくてはならない大切なもの。暑いときに汗をかくことで、私たちは体温が上がりすぎないように調節することができるのです。でも汗をかくのは暑いときばかりではありません。

●暑いとき、体温を下げるためにかく汗



汗がじょう発するときに、体温を下げてくれます。

●緊張したときにかく汗



「手に汗にぎる」というよね。

●辛いものを食べたときにかく汗



カレーなどの辛いものを食べて汗をかいた経験はないかな？

汗ってなんだろう？

汗の99%は水分。その他に塩分やミネラルなどが含まれているよ。



たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しようね。



<すりきず・きりきず>  
水道水でよく洗ってから、消毒する。



<鼻血>  
座った状態で鼻を押さえて、下向き安静にする。