ほけんしつだより

令和5年5月26日
廿日市小学校 保健室

いよいよ運動会が近づいてきました。5月にしては暑い日も多く，外での練習の後，頭が痛くなったり気分が悪くなったりする人が増えています。運動の前，間，後にこまめに水分をとるようにして，熱中症を予防しましょう。無理をせず，体の調子を整えて，運動会当日を元気にむかえましょう。

熱中症を予防しよう

体が暑さに慣れていないこの季節は，熱中症になりやすいので要注意です。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

熱中症予防のポイント

運動の前，間，後には水分をとろう

外ではぼうしをかぶろう

体調が悪くなったら早めに休もう

熱中症かな？ と思ったら・・・

① 体を冷やす

☞ 首，わき，足のつけ根には太い血管が通っているので，冷やすと体全体が冷えやすい！

② スポーツドリンクなどで塩分をとる

☞ 汗をかくと失われるミネラルを補給する！

けがの手当てクイズ！ 自分で手当てできるかな？

はりきって運動会の練習をがんばっていますが，けがをする人も増えています。保健室に来る前や，学校ではないところでけがをした時に，自分でできる手当てがあります。①～③の中から正しいものをえらんでみましょう。

A. すりきず

転んですりむいた…

① 水で砂やどろを洗い流す
② すぐ，ばんそうこうをはる
③ そのまま保健室にいく

B. さしきず・きりきず

名札や裁ほうの針がささった・・・

① 風を送ってかわかす
② きれいなハンカチでおさえる
③ 友だちにみてもらう

C. つき指

ボールが指に当たった…

① 指をひっぱる
② 動かしながらあたためる
③ なるべく動かさずに冷やす

D. 虫ささされ

ハチにさされた…

① 水で洗って冷やす
② 石けんで洗って冷やす
③ 石けんで洗ってあたためる

E. 鼻血

友だちとぶつかって鼻血がでた…

① 血がたれないように上を向いて，首の後ろをたたく
② 血がたれないように走って保健室に行く
③ 少し下を向いて座り，鼻をつまむ

こたえ　A.①　B.②　C.③　D.②　E.③

保護者の方へ

6月に身長・視力測定の結果を記入した「けんこう手帳」をお渡しします。確認後，担任へお返しください。視力は裸眼でB以下，矯正でC以下の児童に受診をお勧めしています。

例年，視力検査と眼科検診の結果を同時にお渡ししていましたが，今年度，眼科検診が延期となった関係で，眼科検診が未受診の児童の結果通知は別日となります。眼科の受診が必要となる場合はご注意ください。