

# ほけんだより9月号

那覇市立松島小学校 保健室  
H29年9月1日

9月の保健目標

規則正しい

生活をしよう!



## 生活リズムをもどすヒケツ教えます!

楽しかった夏休みが終わり、2学期後半がスタートしました。朝起きるのがつらかったり、学校でやる気や元気がでない人はいませんか? できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう!



きそくたしいせいかつでげんきにすごせるばがれをつくろう!



はやくねる→あさすっきりめざめる→あさごはんがおいしい→うちもできぶんもすっきり→げんきにとうこう→がっこうでげんきにすごせる→ゆうごはんがおいしい→よるはつかれてぐっすりねむれる

## 9月9日は“救急の日”

けがをして動けずにいる人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。



まだまだ暑い日がつづきます

## 熱中症に気をつけましょう!

熱中症とは暑くてじめじめした中で、体内の水分や塩分のバランスがずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

こんな症状が起こります!

- ① ふらっとする「めまい」くらっとする「たちくらみ」、筋肉痛
- ② ズキズキする「頭痛」、「吐き気」、体に力が入らない
- ③ 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない

予防法



- ☆水分をこまめにとろう! 「のどがかわいた」と感じる前にのもう!
- ☆外にでるときは、ぼうしをかぶろう!
- ☆体の調子の悪いときには無理をしないでおう!
- ☆食事をきちんととろう! (とくに朝食はしっかり食べよう)
- ☆睡眠を十分にとろう!



## 持ってきましょう

すいとう



水分補給をしようね

ながそでのうわぎ



クーラーが寒く感じる人