

# ほけんだより 9月号

令和5年9月1日 鹿児島市立田上小学校



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。休みの間は、楽しく元気に過ごせましたか。夏の疲れが出やすい時期ですので、「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けて体調管理に努めましょう。来週からは、運動会の練習が始まります。汗拭きタオルや水分補給用の水筒を準備しましょう。

## <9月の保健目標>

安全に気を付けて運動したり遊んだりしよう。



## <熱中症について>



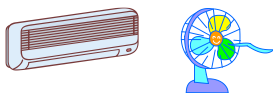
炎天下・高温下で長時間活動をすることにより、心配されるのが熱中症です。まだまだ残暑の厳しい日々が続きます。熱中症を予防するためには、どんなことに気を付ければいいのでしょうか。



## <熱中症を防ぐために>



- **こまめな水分補給**・・・屋外だけでなく、屋内でもこまめに水分補給をしましょう。のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です。
- **ぐっすり眠る**・・・睡眠不足は熱中症の原因になります。8～9時間程度の睡眠時間を確保しましょう。
- **バランスのよい食事**・・・偏った食事では、体調をくずしてしまいます。好き嫌いをせずに、何でもしっかりと食べるようにしましょう。特に朝食は、塩分の摂れる味噌汁や塩おにぎりがおすすめです。
- **温度差に注意**・・・屋内でも熱中症は起こります。冷房は、必要に応じて使うようにしましょう。扇風機との併用もおすすめです。感染症予防のため、換気も忘れずに行いましょう。



## <熱中症の応急手当>

熱中症になると、頭痛・吐き気・めまい・筋肉痛・こむらえり等の症状が出ます。症状が出た場合は涼しい所へ移動し、休養させます。同時に経口補水液等で水分補給をし、首・わき・足の付け根などを冷やします。症状が改善しないときは、医療機関を受診しましょう。

※ 本校でも症状に応じて、経口補水液を飲ませます。



# 結核予防週間について



9月24日～30日まで、結核予防週間です。結核は、結核菌によって発生するわが国の主要な感染症で、主に肺に炎症を起こす病気です。結核菌の混ざった痰が、せきやくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、感染します。結核の初期症状はかぜに似ていますが、せきやくしゃみが2週間以上続いたら、早めに医療機関を受診してください。

予防法は、睡眠・栄養を十分に摂るなど規則正しい生活を送り、体の抵抗力を高めておくことが大切です。

## ☆むし歯の治療は、終わりましたか。

1学期末のむし歯治療率は、20.0%でした（60人中12人済み）。

夏休み中にむし歯の治療は進みましたか。むし歯は、放っておいても治りません。まだ治療が終わっていない人は早めに病院を受診しましょう。治療が終わり次第、「治療報告書」の提出をお願いします。



## ☆自分でできる手当てについて

自分がけがをしたときに正しい手当てができますか。「もしも」のときに自分で何ができるか、考えてみましょう。



- 転んでひざを擦りむいた・・・傷口の砂や汚れを水道水で洗い流しましょう。
- お湯に触ってやけどをした・・・痛みが引くまでしっかりと水で冷やしましょう。
- 走っていて足首をひねった・・・動かさずに、足を高くして氷などで冷やしましょう。
- 鼻血が出た・・・・・・・・・・・・・静かに座って下を向き、小鼻を押さえましょう。
- カッターナイフで切った・・・傷口を心臓より高くして、止血しましょう。