

げんきあふれる木公本っ子

まつもとしょうがっこう 松本小学校ほけんだより 8月・9月号

ながい夏休みがおわり、学校がスタートしました。みなさん体と心の調子はどうですか？ まだちょっと夏休みモードからもどらないという人もいるかもしれません。

今年の夏も、連日異常な暑さでした。外でほとんど遊べなかった人も多いのではないのでしょうか。クーラーがきいた部屋にばかりいて体が暑さになれていないような時は、熱中症に特に気をつけないといけません。こまめに水分をとることや、外では日がさやぼうしをつかうことなど、対策をしていきましょう。そして、なにより生活リズムをととのえることを意識していきましょうね！



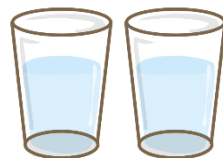
熱中症予防について もう一度確認しましょう！！

熱中症予防の「か・き・く・け・こ」

- ① 風とおしを よくしよう！
- ② 休けいを こまめにとろう！
- ③ 9時には ねよう！（睡眠はとても大切）
- ④ 下校や登校は 必ずぼうしをかぶろう！
- ⑤ こまめに水分をとろう！



ねている間のあせ汗のはなし

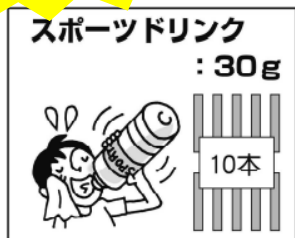


わたしたちは、夜ねている間に「コップ2杯」ほどの汗をかくそうです。暑い日の夜は、それ以上の汗をかきます。そのため、朝おきたときは、のども体も水分が足りず、カラカラです。

人の体の約70%は水分でできています。朝おきたらコップ1～2杯の水分をとるようにしましょう。

じょうず 上手にのもう スポーツドリンク！！

とりすぎると肥満やむし歯の原因に！！



スポーツなどでたくさん汗をかくと、水分といっしょに体の塩分も失われます。そのため熱中症の予防には塩分もとる必要があります。スポーツドリンクには体にちょうどよいだけの塩分がふくまれているため、汗をたくさんかくようなときにはおすすめてです。

でも気をつけないといけないのは糖分、つまりさとうがたくさんふくまれていることです。ペットボトル1本（500ml）に、約30グラム、スティックシュガーだと約10本分ものさとうが入っています！スポーツドリンクをのむ時は水でうすめると糖分のとりすぎを防ぐことができます。さらに体への吸収もよくなるので、おすすめてです。

【8月の保健目標】

【9月の保健目標】

規則正しい生活をしよう！ ～はやね・はやおき・朝ごはん～

体をきたえよう ～けがやの予防と手あてを身につけよう～

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす



のうりょくアップ

脳力UP!! 7つのまちがいさがし

自分にあったくつをはこう

体の成長と一緒に足も成長しています。



くつをはいてみて、

●つま先の部分が広くて、指を動かせませんか？

●足の甲（上のところ）がくつにぴったりついていませんか？

●きつすぎたり、ぶかぶかしたりしていませんか？

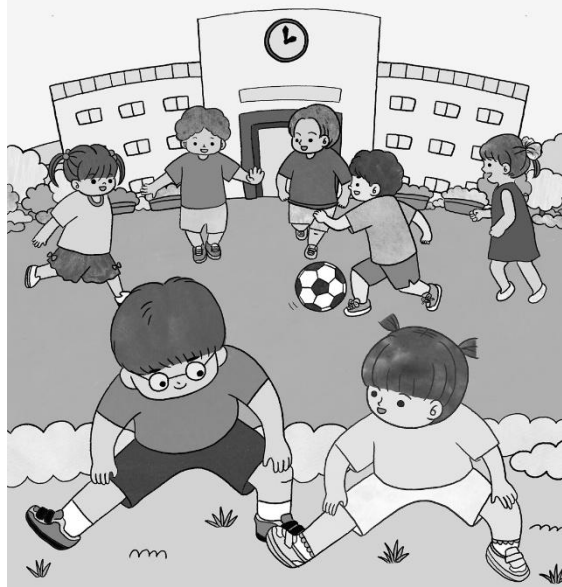
●かかとがきちんとおさまっていますか？

●脱げたり痛かったりしませんか？
足もどんどん大きくなります。自分に合ったくつをはくようにしましょう。



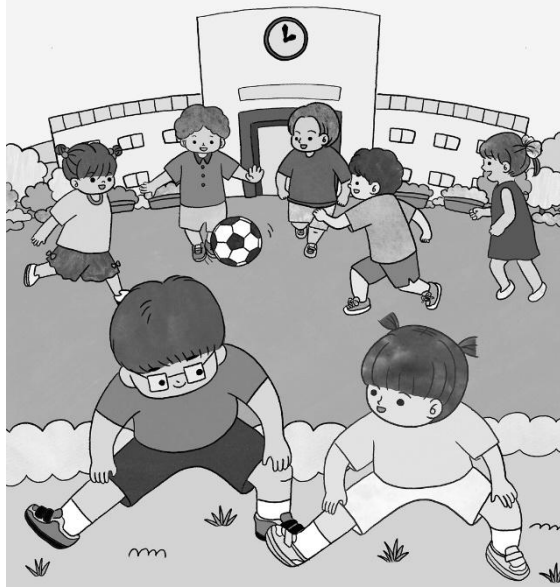
運動前には

「準備」が大切です



運動前には

「準備」が大切です



まちがいさがしで
集中力・記憶力
注意力を
きたえよう！

こたえ

