

# ほけんたごより



平成30年9月3日発行  
南部小学校 保健室

楽しかった夏休みが終わり、学校生活がスタートしましたね。夏休みはたくさんの思い出を作ることができましたか？夏休みでたくわえたパワーを9月からの学校生活で発揮してくれることを楽しみにしています。



## 9月の保健行事予定

- 5日(水) 発育測定(3、6年)
- 6日(木) 発育測定(2、4年)
- 7日(金) 発育測定(1、5年)

体操服で測定をするので、

忘れずに着てこよう！

だんだん気候がよくなってきてスポーツをするのが楽しみです。でも、スポーツの前と後にも実は危険がひそんでいます。思わぬ落とし穴に落ちないためにはどんなことに気をつけるとよいでしょうか？



## 「運動ある！」その前に・・・



昨晚、しっかり眠りましたか？



朝食は食べましたか？



つめは短く切りましたか？



準備運動をしましたか？

運動した後は・・・片付けの際のけがにも注意！！

バレーボールで使ったボールに指をはさんでしまったり、とび箱を持ち上げようとして足の上にお落としてしまったりというけがが時々あります。片付けのときも十分に気をつけましょう！

## 9月9日は救急の日

けがをしたらどうする？

打撲・捻挫の手当てはRICE処置が基本

Rest (安静)  
動かさない  
いじらない

Icing (冷却)  
冷やして腫れを防ぐ

Compression (圧迫)  
内出血をひどくしないように

Elevation (挙上)  
患部をできるだけ心臓より高く

# 2学期スタート!

## あなたの夏ばて度チェック

あてはまるものに  
○をつけよう。



朝、眠くてなかなか起きられない。

食欲がなくて、朝食が食べたくない。

頭がぼんやりして、やる気が出ない。

やる気 ↓

何をやるにも、めんどろつだ。

体がだるく、すぐ座りたがる。

夜になると、元気になる。

体育など少し動くと気分が悪くなる。

冷房をつけないと眠れない。

清涼飲料水を1日に2本以上飲んでる。

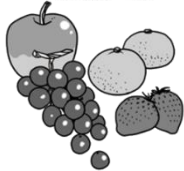
2本!



- が6~9個 → 要注意! 夏ばて気味。これ以上ひどくならないようにしよう。
- が1~5個 → 油断大敵。ね不足に注意しよう。

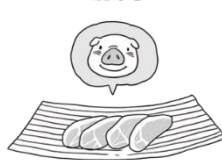
### ◎ 体の調子をよくする食べ物

#### フルーツ



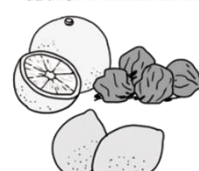
筋肉の疲れがとれる

#### 豚肉

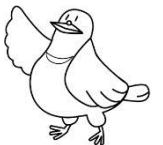


体力が回復する

#### 酸味のあるもの



胃腸の動きがよくなる



### 独立行政法人日本スポーツ振興センターについて

学校管理化の傷病について、医療費と見舞金が給付される災害給付金システムです。  
1年生のときに加入すると毎年掛け金を払うことで6年間継続します。  
※災害発生日から2年間経過されたものは、時効になり給付申請できなくなります。  
予めご了承ください。