

9月8日は、寒暖の差で草木が露を結ぶようになるころという「白露」。23日は「秋分の日」。まだまだ真夏のような残暑が続いていますが、朝夕の涼しさは、季節が確実に移りかわっていることを伝えていきます。皆さんも、夏休みモードから学校モードのリズムにしっかり切り替え、実りの多い秋を楽しみましょう。

さて、体育祭の練習も本格的になっています。全国的に熱中症が多発していますので、水分補給をこまめにする、帽子をかぶるなど熱中症対策を心がけてください。



～いよいよ体育祭～体調管理に気をつけて～


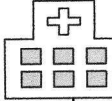

体育祭を間近に控え、体育の授業後に体調不良による来室が増加しています。ベストコンディションで体育祭を迎えるためにも、以下のことに気をつけてください。



- ① 朝ご飯をしっかり食べる
- ② 睡眠時間をしっかり確保する
- ③ こまめに水分補給をする
- ④ 帽子を忘れずに着用する

暑い炎天下で練習しているため、体力を消耗しやすくなっています。自分の体力を過信しないようにしましょう。また、体育祭当日に体調不良を起こした場合、保護者と連絡をとる場合があります。事前に親子で体育祭当日の居場所や確実に連絡の取れる方法の確認をお願いします。

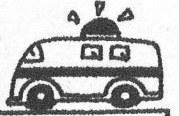
☀️熱中症の観察ポイント ～よく知って対策をとろう！～

分類		症状	対応
Ⅰ 度	軽症	<ul style="list-style-type: none"> ・めまい ・立ちくらみ ・ふくらはぎのけいれん (こむらがえり) など 	<p>『日陰で休む・水分補給』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・木陰や冷房の効いた涼しいところに移動 ・スポーツドリンクなどで水分を補給 ・風を送って体を冷やす 
Ⅱ 度	中等症	<ul style="list-style-type: none"> ・体がだるい (強い疲労感) ・脱力感 ・頭痛 ・吐き気/実際に吐く ・急に下痢になる など 	<p>『冷却』& 『病院にかかり輸液を受ける』</p> <p>== 軽症での対処に加えて ==</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わきの下や太ももの付け根を氷水等で冷却 ・自分で水分をとれない場合、症状が回復しない場合は、すぐに病院へ移送する 
Ⅲ 度	重症	<ul style="list-style-type: none"> ・体が急にふらつく ・突然座り込む、立ち上がれない ・言動が不自然 ・呼びかけへの返答がおかしい ・意識を失って倒れる ・高熱である など 	<p>『救急車で救命医療を行う 医療施設に搬送』</p> <ul style="list-style-type: none"> ・危険な状態のため「<u>すぐに救急車</u>」を呼ぶ ・脳障害、肝臓・腎臓障害、血液凝固障害などを起こしている可能性がある 

スポーツの秋

準備運動をしっかり行いがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしケガをしてしまったときはどうする!?

9月9日は 救急の日



あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し。
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血
鼻を閉めて下を向く。
ほかほか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
後ろを向いたりせず!

だぼく・ねんざ
つきゆびには...
心配が残る場合は **+** 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
安静・冷却
圧迫・挙上!

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなど冷やす!

Compression: 伸びる布帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: 付したところを心臓よりも高くする!

9月24日 ~ 30日は **結核予防週間**

厚生労働省では、結核に関する正しい知識と普及啓発を図るために結核予防週間を定めています。
結核は、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、過去の病気と思っていたら大間違いです。日本は欧米先進国に比べ結核は多く、「中まん延国」とされています。
早期発見や早期治療は、本人の重症化を防ぐだけでなく大切な家族や学校等への感染の拡大を防ぐためにも重要です。
結核ってどんな病気?
「結核菌」によって主に肺に炎症が起こる病気で、

結核菌の混ざったしぶきがせきやくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことによって感染します。
必ず発病するわけではなく、通常は免疫力が増殖を押さえ込みます。抑え込み切れなくなると発病します。

2週間以上せきが続きたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、風邪と判断せずに、受診することが大事です。
※ 大切なことは、一人一人が結核の正しい知識と意識を持つように努めることです。

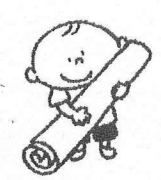
試してみよう 人前で、
カラダのツボ 緊張するとき

腕の外側、ひじから下へ指3本分のところにある「手三里」を押すと、緊張をほぐす効果があります。
※竹葉には個人差があります。

親指で、強くもむように押します。

ワンポイントチェック

こんな方法も
→ ゆっくり深呼吸する。
→ 緊張していることを伝えると、気が楽に。



からだに関する **豆知識**

楽しいときは楽しい曲を♪

感情に反する曲を聴くよりも、その時の感情に似た曲を聴くほうが、心を解放させてリラックスできます。ストレス解消にはモーツァルトなどクラシックがいいと言われますが、聴きたい音楽ならどんな音楽でも、緊張を解く効果があります。

〈保健室からお知らせ〉

「健康診断の検査結果と事後措置について(依頼)」の提出は、8月25日(月)となっていました
が提出したでしょうか? もしまだ提出していないという場合は、学級担任に提出をお願いします。

