



ほけんだより



額部小学校 保健室
平成30年9月11日 発行

No. 9

うんどうかい

れんしゅう

じゅんぴ

運動会の練習がはじまりましたね！準備はオッケー？

夏の疲れが出てませんか？



2学期が始まってすぐに、運動会の練習がスタートしましたね。みんなの取り組んでいる姿を見て、保健室からも応援のエールを送りたいと思います！

しかし、そのがんばりたい気持ちと夏の疲れがかさなっているのか、おなかの痛い人、せきをしている人、お休みの方がいつも多いです。体調管理をして、元気をとりもどしましょう！健康管理も大事なみんなの仕事です！早ね・早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べてきましょう。



運動会元気に がんばろう！

れんしゅう はじ
練習が始まったぞ

- あさ 朝ごはんをしっかり食べよう
- うんちを出してスッキリ
- つめを切っておこう
- すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう
- あせ 汗ふきタオルを忘れずに
- よる はやね つか 夜は早めに寝て、疲れをとろう

とうじつ
当日がんばるために

- くつ はきなれた靴で、ひもをしっかり結ぼう
- じゅんぴたいそう 準備体操をしっかり
- たいちよう わる むり 体調が悪いときは無理をしない



とくに、おなかの痛い人には

なぜ便秘にいいの？ 5つの秘訣

① きそく正しい食事

食物繊維はなぜいいの？

食物繊維は水分を吸収してちょうどいい固さのウンチを作ります。またウンチのかさを増やして腸のぜん動運動（ウンチを送る働き）を活発にします。

② 冷やさない！

乳酸菌はなぜいいの？

乳酸菌は腸の中の善玉菌。悪玉菌が増えるのを防いで、腸の働きをよくします。

③ 食べすぎ注意！

水分をとるとなぜいいの？

水分が足りないとウンチが固くて、腸の中を移動しにくいのです。

④ 毎日、排便！

運動をするとなぜいいの？

いいウンチのために腸をコントロールするのは自律神経。運動をすると自律神経のバランスが整います。

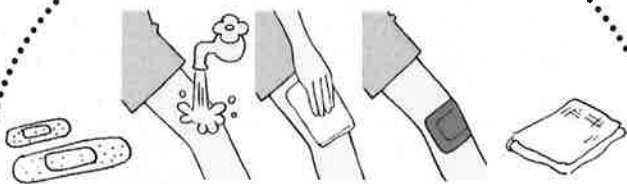
またストレスでぜん動運動が強くなりすぎると便秘の原因。運動はストレスを軽くします。





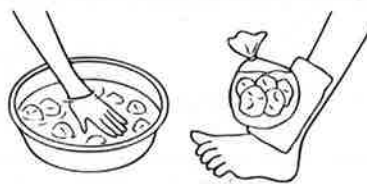
知っておいてね『けがの手当て』

手当て①: すり傷・切り傷



- ①傷口をきれいに洗う。
※砂や石が付いているときは特に!
- ②きれいなガーゼなどで水をふきとる。
- ③絆創膏やガーゼで傷口を保護する。
※汚れたら清潔なものに取りかえましょう。

手当て②: ねんざ・打撲



<注意点>
痛いところは、ひっぱったり、のぼしたり、もんだりしないでください。腫れや痛みがひどくなります。

- ①痛い部分を動かさない。
- ②氷水や氷のうで痛い部分を冷やす。
- ③軽い痛みの場合は、湿布をして固定する。
- ④腫れや痛みが強い場合は、病院に行く。

まずは、冷やす!



手当て③: 歯が抜けた・折れた

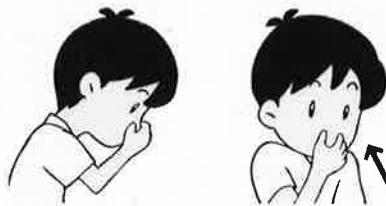


- ①軽く口をゆすぐ。
- ②出血がある場合は、ガーゼで止血する。
- ③抜けた歯・折れた歯を見つけ出し、乾燥しないように牛乳か生理食塩水に入れる。
- ④永久歯の場合は、歯を持って、すぐに歯医者に行く。



この部分は、大切な組織があるので絶対に触らない! ばい菌が入ったり、乾燥するとくっつかなくなってしまいます。

手当て④: 鼻血



- ①少しづつむくようにする。
- ②鼻栓をして、鼻を骨に向かってしっかりと押さえて止血する。(3~5分程度)
※ティッシュを何枚か重ねて鼻を押さえると手につき血がつかないで済みます。
※血液がついたものは、きちんと自分で片付けること。

保健室からのお知らせ

富岡市保健センターからのお知らせです。

富岡市内、安中で大腸菌感染症が出ています。手洗い・うがいをきちんとして、食中毒などにも注意しましょう。



これから運動会の練習が本格化してきます。2学期が始まって、まだ調子が戻っていない子どもが多くいるように感じます。おうちでの様子はいかがでしょうか?

保健室にもおなかが痛い、頭が痛い、きもちが悪い、だるいと来室する子が多くいます。まだ、始まって2週間ですが、40名以上(同じ人も含まれます)が来室しています。マイコプラズマ肺炎、RSウイルスが市内でも出ていますので、熱が上がり下がりしたり、咳が続いたりしている人は受診をしてみてください。また、胃腸炎と言われている人もいます。手洗い・うがいを学校内でも呼びかけていますが、ご家庭でも徹底をお願いします。日頃の朝の健康観察に加えて、調子がすぐれない場合は検温をお願いします。発熱などの症状がある場合は、無理をせず、しっかり休養してから学校に登校してください。よろしくお願い致します。