



さくら小学校
保健室
2025. 8. 27

いよいよ新学^{しんがく}期がスタートしました。夏^{なつ}休^{やす}み中^{ちゆう}は、元^{げん}気^きに楽^{たの}しく過^すごせましたか？まだまだ暑^{あつ}い日^ひが続^{つづ}きます。生^{せい}活^{かつ}が乱^{みだ}れたままだと、けがや病^{びよう}気^きにつな^ひがります。ま^まずは、早^{はや}寝^ね、早^{はや}起^おき、朝^{あさ}ごは^ごんを^{じつこう}実^じ行^{こう}しまし^ましょう。

夏^{なつ}ばて^{かい}を解^{しょう}消^{しょう}しよう！

夏^{なつ}ばてとは、暑^{あつ}さのた^かめに体^{からだ}がぐ^ぐったりするこ^ことで、疲^{ひろう}勞^{いっしゅ}の一種^{いっしゅ}ともい^いわ^われてい^います。学^{がっ}校^{こう}が始^{はじ}ま^まっても「何^{なん}となくだ^だるい」「体^{からだ}がしゃ^{しゃ}き^きつとしない」とい^いう人^{ひと}は、夏^{なつ}ばてかもし^しれ^れま^ません。

【夏^{なつ}ばて^{げんいん}の原因^{げんいん}】

水^{すい}分^{ぶん}とミ^ぶネ^{そく}ラル不^ふ足^{そく}

あせ汗^{あせ}をた^たくさ^さ
んか^んいて、
からだ水^{すい}分^{ぶん}
やミ^ミネ^ネラル
が失^{うしな}われ、



つかれる

冷^{つめ}たい物^{もの}の食^たべ^べすぎ

つめ冷^{つめ}たい物^{もの}
ばかり食^たべ
てい^いと、
胃^い腸^{ちよう}の動^{はたら}き
が低^ひ下^かして、



食欲^{しょくよく}がなくなる

自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}の乱^{みだ}れ

室^{しつ}内^{ない}と外^{そと}の温^{おん}度^ど
差^さが大^{おほ}きい^いと、変^{へん}
化^かにつ^いて行^いけ
ず、自^じ律^{りつ}神^{しん}経^{けい}がう
ま^なく働^{はたら}かなくなり、



だるくなる

【夏^{なつ}ばて^{かいふくほうほう}の回^{かい}復^{ふく}方^{ほう}法^{ほう}】

十^{じゅう}分^{ぶん}な睡^{すい}眠^{みん}

ぐっすり眠^{ねむ}って
からだ体^{やす}を休^{やす}めよう



栄^{えい}養^{よう}バ^ふラン^{そく}スのと^{しよく}れた食^{しょく}事^じ

とくにビ^ふタ^{そく}ミ^ふン^{そく} B1や不^ふ足^{そく}しがち^な
水^{すい}分^{ぶん}をし^しっか^りり取^とろう



適^{てき}度^どな運^{うん}動^{どう}

軽^{かる}い運^{うん}動^{どう}を
して、発^{はっ}汗^{かん}
のう^のり^りよくた^たか
能^{たか}力^{りき}を高^{たか}め
よう



★生^{せい}活^{かつ}リズ^{リズム}を^とと^と整^{とと}えて、夏^{なつ}ばてを^{なつ}し^しっか^りり解^{かい}消^{しょう}して元^{げん}気^きに過^すごしま^ましょう！★

2計^{けい}測^{そく}

★体^{たい}操^{そう}服^{ふく}を持^もってき^きてく^くだ^ださい

8/28(木)

6年^{ねん}生^{せい}

8/29(金)

5年^{ねん}生^{せい}

9/1(月)

4年^{ねん}生^{せい}

9/2(火)

3年^{ねん}生^{せい}

9/3(水)

2年^{ねん}生^{せい}

9/4(木)

1年^{ねん}生^{せい}



けがの応急手当、正しくできるかな？

すりきず

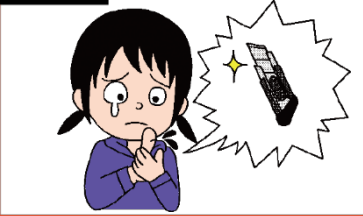


- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。

汚れがなくなるまできれいに洗おう。

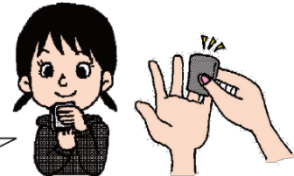


きりきず

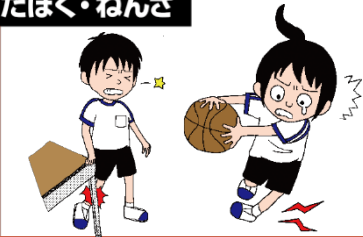


- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところに上げる。

圧迫して高く上げること
で、出血を止めることが
できるよ。

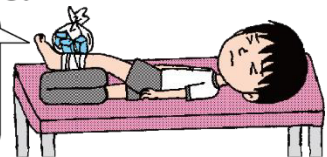


だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところに上げる。

冷やして高く上げること
で、腫れや内出血をお
さえることができるよ。



はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下を向く。

止まらないと
きは、鼻の上
部を冷やそう。



小鼻をつま
んで静かに
下を向くと
いいよ。

やけど



- ・すぐに流水で15～30分ほど冷やす。
- ・水ぶくれができているときは、つぶさない。

服などを着たままやけど
をしたときは、服の上か
ら水をかけて冷やそう。



～保健室より～

図書室前で体調が悪くてうずくまっていた1年生を2年生が見つめて、声をかけて保健室まで連れてきてくれました。困っている人に優しく声掛けができて素敵だなあと思いました😊