

ほけんだより 9月

令和7年9月1日
東広島市立乃美尾小学校
保健室

夏休みが明け、前期後半がスタートしました。元気に過ごせていましたか？
まだまだ暑い日が続きます。くれぐれも体調に気をつけながら、少しずつ心も
体も学校モードに切り替えていきましょう。

9月9日は救急の日

9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で、「救急の日」とされています。
自分で出来る簡単な手当の方法を知っておくと、けがをした時に安心です。
また、保健室に来た後もスムーズに処置をすることが出来ます。

こんなときどうする！？

きゅうきゅうしよち

救急処置クイズにチャレンジ！

Q1.こけてひざをすりむいた



- ①ムヒをつける
- ②流水で付いた砂を洗い流してばんそうこうで保護する
- ③湿布を貼る



Q2.つき指をした

- ①ぶつけた反対方向に指をひっぱる
- ②洗って消毒をする
- ③動かさないようにして冷やす

Q3.鼻血が出てきた



- ①小鼻を押さえて下を向く
- ②小鼻を押さえて上を向く
- ③ベッドで横になる



Q4.やけどをした

- ①あたたかいお湯で温める
- ②すぐに冷たい流水で冷やす
- ③走って気をまぎらわす

きゅうきゅうしよち 救急処置クイズにチャレンジ！

「暑熱順化」で残暑を乗りきろう！



少しむずかしい言葉ですが、「暑熱順化」とは、暑さに体がだんだんと慣れていくことをいいます。

夏休みの間、冷房のきいた部屋で長く過ごしていた後に、いきなり気温の高い屋外で活動すると、体温の調節がうまくいかず体に熱がこもって、熱中症になりやすくなってしまいます。

まだまだ暑い日が続きます。少しずつ暑さに体を慣らして、熱中症を予防しましょう！



暑熱順化には大体数日～数週間かかるといわれています。自分に出来ることからやってみましょう。（水分補給・休憩を忘れずに！）

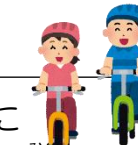
①ウォーキング・ジョギング

家のまわりを散歩する、外出時にはなるべく階段を使って移動するなどしてみましょう。



②サイクリング

おうちの人と買い物に行くときや、お休みの日に自転車ですこし遠出をしてみてもいいかもしれません。



③筋力トレーニング・ストレッチ

スクワットや腹筋など、家の中でもできる筋力トレーニングをして、軽く汗を流しましょう。



④湯舟での入浴

シャワーのみで済ませず、湯舟につかって体温を上げることで汗をかきやすくなります。

