

ほけんだより

なつやす 夏休みモードの切り替えを

なが なつやす
長かった夏休みがおわりましたね。あつという間だったと感じる人が多いのではないのでしょうか。もう少し夏休み気分^{きぶん}に浸^{ひた}っていた気持ち^{きもち}もわかりますが、授業^{じゆぎやう}は待^{まち}てくれません。早^{はや}めに夏休みモードを切り替^かえて学校中心^{がっこうちゆうしん}の生活^{せいかつ}にもどしていきましょう。

よ ぬかして、あさお 起きるのがおそくなって、しょくじ もとりわすれて…というのが夏休み^{なつやす}の不規則^{ふきそく}な生活^{せいかつ}の定番^{せいかつ}です。生活^{せいかつ}のリズム^{リズム}を立てなすためにはまず、寝^ねる時間^{じかん}をいつもと同じ時間^{おなじじかん}にもどすことが大切^{たいせつ}です。例^{たと}えそれほど眠^{ねむ}くなくても、夏休み前^{なつやすまえ}と同じ時間^{おなじじかん}に寝^ねる準備^{じゆんび}をしましょう。それができたら、次^{つぎ}は起きる時間^{おきじかん}をもどします。こんなふうにして次第^{しだい}に生活^{せいかつ}のリズム^{リズム}を立てなおしていきましょう。

がつき
2学期^{だにがき}がはじまり、新^{あら}たな気持ち^{きもち}で学校生活^{がっこうせいかつ}に挑^{いど}む人もいられるかもしれません。スタートでつまずくと取り返^とすのが大変^{たいへん}です。切り替^かえを意^い識^ししましょう。



ケガをしたら…

まずは自分でできること

あつ まだまだ暑^{あつ}さが続^{つづ}いていますが、つかれがたまっているときは思^{おも}わぬケガ^{けが}をすることも…。そんなとき「すぐ保健室^{せいけんしつ}へ！」の前に、みなさんが自分^{じぶん}でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



きずぐち しょうに ついた すな やどろ、よごれをあらい流^{なが}す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



きずぐち しんぞう たか
傷口^{きずぐち}を心臓^{しんぞう}より高^{たか}くあげる
(血^ちがでにくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋^{ふくろ}に入^いれた氷^{こおり}などでひやす

けいこうほすいえき 経口補水液とは？

うんどう あせ
運動^{うんどう}などでたくさん汗^{あせ}をかいたときは水分^{すいぶん}だけでなく、塩分^{えんぶん}の補給^{ほきゅう}も重要^{じゆうよう}です。スポーツドリンクや食^{しょく}塩水^{えんすい}などで簡単^{かんたん}にとれますが、近年^{きんねん}は「経口補水液^{けいこうほすいえき}」が注^{ちゆう}目^{もく}されています。みなさんもCMなどで耳^{みみ}にしたことがあるのではないのでしょうか。

けいこうほすいえき えんぶん とう みず
経口補水液^{けいこうほすいえき}とは、塩分^{えんぶん}とブドウ糖^{とうみず}を水^{みず}に溶^とかしたもので、これまでは主^{おも}に感^{かん}染^{せん}症^{しょう}などによる下痢^{げり}、嘔吐^{おうと}、発熱^{はつねつ}による脱^{だつ}水^{すい}症^{しょう}状^{じょう}に使^{つか}われてきました。近年^{きんねん}では脱^{だつ}水^{すい}を伴^{ともな}う熱中^{ねつちゆう}症^{しょう}にも利用^{りよう}されています。

けいこうほすいえき
ただし、経口補水液^{けいこうほすいえき}はスポーツドリンクとは違^{ちが}うため、健康^{けんこう}な時^{とき}に飲^のむものではありません。また予防^{よぼう}として常^{じょう}用^{よう}することも避^さけましよう。

