

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}っていた気持ちもわかりますが、授業は待^{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^{がっこうちゅうしん}の生活にもどしていきましょう。

よ ぬかして、あさお 朝起きるのがおそくなって、しょくじ 食事もとり忘れて…というのが夏休みの不規則な生活の定番です。生活のリズムを立てなすためにはまず、寝る時間^{ねむ}をいつもと同じ時間にもどすことが大切です。例えそれほど眠^{ねむ}くなくても、夏休み前と同じ時間に寝る準備^{つぎ}をしましょう。それができたら、次は起きる時間をもどします。こんなふうにして次第^{しだい}に生活のリズムを立てなおしていきましょう。

がつき
2学期がはじまり、新たな気持ちで学校生活に挑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すのが大変です。切り替えを意識^{いしき}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}わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、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
傷口^{きずぐち}についた砂やどろ、よごれをあらい流す

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}を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

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
運動などでたくさん汗をかいたときは水分だけでなく、塩分の補給も重要です。スポーツドリンクや食塩水^{しょくえんすい}などで簡単にとれますが、近年は「経口補水液」が注目されています。みなさんもCMなどで耳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
経口補水液とは、塩分とブドウ糖を水に溶かしたもので、これまでは主に感染症などによる下痢、嘔吐、発熱による脱水症状^{だっすいしょうじょう}に使われてきました。近年では脱水を伴う熱中症にも利用されています。

ただし、経口補水液はスポーツドリンクとは違うため、健康な時に飲むものではありません。また予防として常用することも避けましょう。

