

ほけんだより おひさま

2024. 9. 12
川崎市立古市場小学校
保健室

暑さが落ち着き、過ごしやすい気温の日が多くなりました。
それでも、まだまだ残暑が厳しい日もあります。夏休みが明けてから半月ほど経ちますが、発熱や腹痛などの体調不良で欠席する人もいます。暑くて食欲が落ちてしまった人もいるかも知れません。これから秋の時に旬を迎える食材をうまく取り入れながら、体調を整えていきましょう。



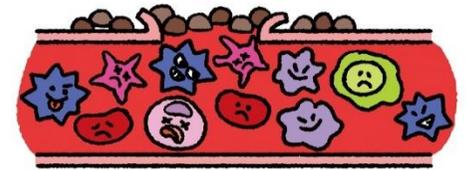
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと...

よごれが残っていると...



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。



傷口のなおりが遅くなります。

「秋バテ」に注意しましょう



夏の暑さが落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かも知れません。

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ~自律神経を整えよう~

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間

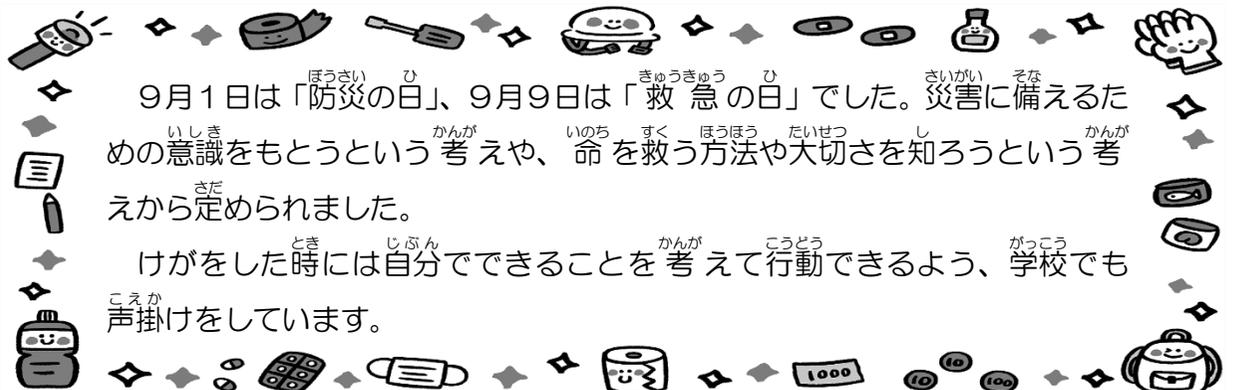


応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」でした。災害に備えるための意識をもとうという考えや、命を救う方法や大切さを知ろうという考えから定められました。

ケガをした時には自分でできることを考えて行動できるよう、学校でも声掛けをしています。



なんとなく体がだるいのは、心が疲れている場合もあるかも知れません。自分の好きな事をして、リフレッシュしましょう。