



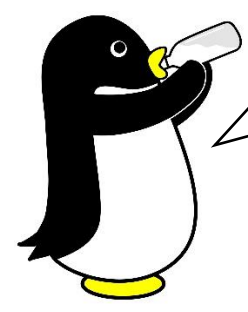
# ほけんだより



令和5年9月4日  
杉並区立堀之内小学校  
校長 森 孝  
養護教諭 鳥居 香菜江

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続き、行事もあります。生活リズムをとりもどすことができないと、疲れやすく、体調不良にもつながります。正しい生活リズムで体調をととのえとともに、水分補給・感染予防をしっかりと行っていきましょう。

## 水分のとり方に気をつけましょう



熱中症を予防するために、日ごろから、たくさん水分をとっている人が、たくさんいると思います。しかし、飲みかたには、いくつか注意点があります。健康のために…としていた行動で、逆に健康を害してしまうことがないように、水分補給の注意点をお伝えします。

**危険な飲みかた①** のどがかわいたと感じてから、いきなり、ペットボトル1本分くらいの水を飲む。

→急に大量の水を飲むことで、血液中の塩分濃度が急に低下します。



その結果、めまい・頭痛などが起こり、ひどいときには、吐き気・嘔吐・意識障害などが起こってしまいます。

**危険な飲みかた②** 日常的に、水分補給として、経口補水液(OS1)を飲む。

→経口補水液は、大量に汗をかいたときや、脱水症状が出たときに適しています。



日常的に大量に飲むと、塩分過多となり、腎臓・心臓に影響が出ることも。

経口補水液は、パッケージに摂取目安量が書かれているので、参考にするとよいでしょう。

**水分は、こまめにとることが大切です！**



## 小学生のダイエットは危険です

小学生のうちは、体が発達・発育していく大切な時期です。ダイエットをして栄養が足りなくなると、成長できなくなるだけでなく、心の病気にかけたり、将来、病気になりやすくなったりします。



## 困ったときは、相談しよう

不安やなやみなどがあって困ったときには、一人でなやまず、友だちや家の人、先生に相談しましょう。話を聞いてもらうだけで心が軽くなったり、良いアドバイスをもらえたりします。



## かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。

② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。

③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。

※こんなときはすぐに大人に知らせよう → 傷が大きい/出血がひどい/頭を打った/歯や口のけが/やけど/打撲く・ねんざ/手足を動かせない、など