




南花台小学校  
ほけんしつ  
令和5年 9月

こんげつ もくひょう  
● 今月のほけん目標 ●

はや はやお  
早ね早起きをしよう

せい かつ  
生活リズムを  
と もど  
取り戻そう

まだまだ   
あつ ひ つぶ  
暑い日が続きます  
9月に入りましたが、これから  
あつ ひが つぶ  
も暑い日が続く予想です。

ちようし  
けがやからだの調子がわるくなるのはなぜだろう・・・  
した  
下の□にあたはまるものはないかな？自分をふりかえってみましょう。

なつやすみ せいかつ がっこう せいかつ  
夏休みの生活から、学校のある生活にリズムはもどってきましたか。  
なつやす き か はや はし  
夏休みモードを切り替えるには、まずは、早くねることから始めるとい  
ですよ。

9月9日は救急の日



けがはしないほうがいいけれど・・・もしけがしてしまったら、次はどうした  
らけがをしないのか、かんが 考える機会にしましょう。

どうして  
ケガをしたのかな？



自分は...

考えごとをしていた  
ふざけていた  
急いでいた

まわりは...

人がたくさんいた  
暗かった  
雨でぬれていた

ケガをしたときが  
チャンス！

次はどんなことに  
注意すればいいか  
考えてみましょう。



- ろうかを走ってしまう
- 階段を飛んでおりにいる
- 危険かどうか 考えたことがない
- 横断歩道がないところを渡ってしまう
- 先生の話 を聞いていないこと  
が多い



- 朝すっきり起きられない
- 朝ごはんを食べないことがある
- 水分をあまりとらない
- 夜おそくまで起きている
- 勉強中、ねむくなることもある



- 運動の前に準備運動やストレッチをしっかりとしない
- 運動中に関節がいたくなること  
がある
- 運動の前に水分をとらない
- 運動中には水分をとらない



たいへん  
大変なけがをしてしまう  
かも!?  
せんせい はなし き  
先生のお話をよく聞きま  
しょう!!

からだ べんきよう  
体がだるくて勉強に  
しゆうちゆう  
集中できないことも!?  
せいかつ とどの  
生活のリズムを整えよう。

おお  
大きなけがにつながる  
かも!?  
じゆんびうんどう き も  
準備運動も気持ちをこめ  
てみましょう。

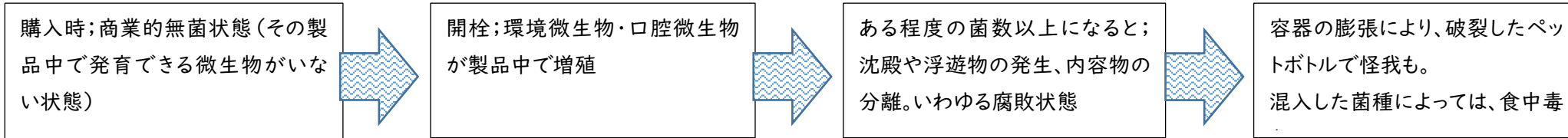


## 清涼飲料水の飲み残しに注意

～微生物増えてしまっているかも??～

毎日暑く、熱中症の予防のために水分補給は欠かせません。

ご家庭でも、清涼飲料水を飲まれることが多いかと思われます。その清涼飲料水を飲み残した場合について、気になる記事を見つけましたので、紹介いたします。



### ● 口をつけて飲用した場合 ●

口腔微生物や皮膚常在微生物が容器に入ります。中性に近い飲料やミルクの入っているものでよく増える傾向にあります。レンサ球菌、カンジダ、ブドウ球菌等々。条件が揃うと、24時間で初期の腐敗の目安である $10^7$ 個/mlを超えるほど増殖する場合があります。 **腐敗率 54%**

### ● 口をつけずに飲用した場合 ●

口をつけずに、コップなどで飲んだ場合でも、ペットボトルの液体が減った分空気が入り込み、その空気中にいる微生物が増殖します。 **腐敗率 22%**

## 飲み残しはどうする？

多くの微生物は25～35℃でよく増殖します。そのため、冷蔵条件(10℃付近)では、増殖はかなり抑えられます。しかし、冷蔵しても、1週間を超えればカビが発生することも知られています。

★涼飲料水は、できるだけ早く飲み切る

★保管する場合は口をつけずに飲用して、冷蔵庫で保管すること

(少年写真新聞社「小学保健ニュース」より引用)

## 救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら【#7119】に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時、は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借ります。



## 熱中症と水分補給

まだまだ暑さが続きます。また、汗をかいて水分をとっているうちに、お昼ごろには水筒が空になっている人もいます。特に体育があるときなど、多めに水分を持たせるようにしてください。また、運動会が終わるまで、スポーツドリンクを持たせていただいてもかまいません。

\*スポーツドリンクは、塩分の補給もできますが、たくさんの砂糖が入っています。

スポーツドリンクばかりをたくさん飲むことのないように、お気をつけてあげてください。

