ほけんだより９月

令和６年９月２日
学校法人須磨浦学園
須磨浦幼稚園

９月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんな時に注意したいのが熱中症です。暑い時に長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所ずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温が上手く調節できなくなったりします。予防するためには、睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べる、運動中はもちろん、その前後にも水分や塩分を補給する、運動するときは休憩をしながらする、体調が悪い時は無理をしないなど意識してください。水泳も始まりますので体調管理には気を付けてくださいね。

まだまだ熱中症に注意

1日2Lくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

スイミングが始まります

９月１２日（木）から水泳が始まります。みなさんが楽しみにしている水泳。元気に事故なく楽しむためにも、プールに入る日は、下のことについてしっかりチェックするようにしてください。

＜入る前＞

こんな時はプールに入るのはやめましょう

□熱っぽい、だるい
□せきや鼻水が出ている
□おなかの調子が悪い
□朝ごはんを食べていない
□睡眠不足でしんどい
□ケガをしている

＜入った後＞

こんな様子が続く時は、お医者さんにみてもらいましょう

□皮ふがかゆくなった
□目が痛い、かゆい
□耳がへんな感じ

※目、耳、鼻、皮ふなどの病気の治療を終わ
※手足の爪は切っておきましょう

＊水泳が始まる前に、各家庭でアタマジラミのチェックをお願いします。

アタマジラミは清潔にしていても誰にでも感染する可能性があります。シラミは頭髪中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。

正常性バイアスってご存知ですか？

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜかつい「自分だけは大丈夫」と思ってしまいます。これを**正常性バイアス**、あるいは**楽観主義バイアス**などと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。

災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。

もしものときに応急手当

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす