

# はつらつ9月号

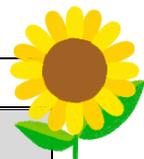
令和3年度 9月号  
香川大学教育学部附属坂出小学校  
保健室

いよいよ2学期のスタートです。9月は運動会がありますね。暑い中ででの練習が続きますが、暑さに負けず、コロナ対策にも気を付けて、みんなで楽しい2学期をつくりましょう♪



## ～9月の行事予定～

日	月	火	水	木	金	土
			1 地震想定避難訓練	2 委員会⑥	3	4
5	6	7 放送朝礼 おはなしママーず	8	9 クラブ⑥	10 移動図書館	11
12	13	14 放送朝礼 学年団予行練習 (①低②中③高)	15 通常日課	16	17 短縮日課 下校 13:00 運動会準備	18 秋季大運動会
19	20 敬老の日	21 振替休業日	22	23 秋分の日	24	25
26	27	28 放送朝礼 おはなしママーず	29	30 クラブ⑥(前期反省)		



## ～9月9日は『救急の日』～

みなさんは、右の写真のようなものを見たことがありますか？これは、AED(えーいーでいー)という機械です。病気や事故などで正しく動かなくなった心臓に電流を流し、心臓の動きをもとに戻す機械です。本校には、保健室と体育館に一台ずつあります。最近では、スーパーや駅など設置されている場所が多くあります。



「AEDを持ってきて」と言われたら、学校では保健室か体育館から持っていきます。スーパーでは店員さんに、駅では駅員さんに、「AEDはどこですか？」と急いで聞きましょう。

AEDは、箱のような容器に入って設置してあります。箱を開けると、「ピーッ」と、とても大きな音が出るものがあります。ふざけて開けたりしないようにしてください。

しょねつじゅんか はじ  
 ~暑熱順化を始めよう~

しょねつじゅんか あつ からだ な あつ た からだ  
 暑熱順化とは…暑さに体を慣らし、暑さに耐えられる体をつくること。

しょねつじゅんか  
 暑熱順化していないと…

- たいおん あ ○体温が上がりやすい
- ねつ はっさん ○熱を発散しにくい
- あせ おそ ○汗のかきはじめが遅い
- すいぶんほきゅう かいふく ○水分補給で回復しにくい
- あせ で えんぶんりょう おお こ しおあじ あせ ○汗で出る塩分量が多い(濃い塩味の汗)

しょねつじゅんか  
 暑熱順化していると…

- たいおん いっき あ ○体温が一気に上がりにくい
- ねつ はっさん ○熱を発散しやすい
- あせ はや ○汗のかきはじめが早くなる
- すいぶんほきゅう かいふく ○水分補給で回復しやすい
- あせ で えんぶんりょう へ うす しおあじ あせ ○汗で出る塩分量が減る(薄い塩味の汗)



ねっちゅうしょう  
 熱中症になりやすい

ねっちゅうしょう  
 熱中症になりにくい

わる あせ あじ  
 悪い汗は、味がしょっぱく、おでこに50円玉を押しあてたら、ピタッとくっつきます！！

しょねつじゅんか ほうほう  
 ~暑熱順化の方法~

- からだ うご すこ あつ かんきょう なか ぶんていど うんどう  
 ① 体を動かす…少し暑い環境の中で、30分程度の運動をする。
- ふろ につかる 38~40度のお風呂に、10~15分程度ゆっくりつかる。
- ふろあが れいぼう すぐ 冷房をつかわない…すぐに冷房で汗をおさえず、自然に汗を蒸発させる。

7つのまちがいをさがそう♪



ほけんしつまえ  
 こたえは保健室前です♪