

9月 ほけんだより

武里中・保健室
R5.8.29

夏休みが終わり、2学期が始まりました。みなさん、楽しく充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか。今年の夏は猛暑が続き、熱中症の心配が絶えませんでした。みなさんは大丈夫でしたか。

さあ、今日からは気持ちを切り替えて学校モードです。早寝早起きで生活リズムをもどしましょう。まだまだ暑い日も続き、疲れやすい時期です。コロナ感染症もまた増加傾向にあるようです。感染予防、水分補給等の熱中症予防にも十分気をつけて過ごしましょう。



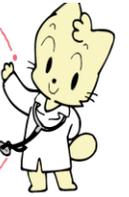
今月の保健目標

けがを防ごう



応急手当

~ここまでは自分でできるよ~



けがをしてしまったら、落ち着いて、まず応急手当をしっかりとしましょう。最初の手当てで、後の治り具合にも影響します。

あなたのつまめ、のびていませんか？

われる!

はがれる!

ひっかく!

意外に多い、つまめのけが。つまめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつまめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間ごとに1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつまめもお忘れなく!

夏休みの生活をリセットしましょう!

早ね早おきをしましょう!

朝ごはんをしっかり食べましょう!

朝、排便をしてすっきりしましょう!

<h4>『ころんで、すりむいた』</h4> <p>傷口の汚れ(ごみや砂など)を水道の水できれいに流す</p>	<h4>『鼻血が出た』</h4> <p>うつむいて、小鼻を指で強くつまむ 注: 上を向いたり、首をたたいたりしない!</p>	<h4>『カッターで切った』</h4> <p>傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる</p>
<h4>『やけどをした』</h4> <p>水道の水で20~30分くらい冷やす</p>	<h4>『つき指』</h4> <p>水や氷で冷やす 注: ひっぱったりしない!</p>	

保健室からのお知らせ

夏休み中に、むし歯の治療や健康診断で心配だったもの等について受診できましたでしょうか。受診が済んでいましたら、保健室まで報告をお願いします。