

# ほけんだより

※おうちの人といっしょに読んでね



向山小学校  
保健室  
9月13日

じぶん てあて  
自分でできるけがの手当

ねんせい  
(2年生)

はついくそくてい まま ほけん せんせい べんきょう ないよう うち ひと べんきょう はな  
発育測定の前に保健の先生と勉強した内容です。お家の人にも勉強したことを話してみてくださいね。

けがを治すのは、絆創膏でもな  
く包帯でもなく…自分自身の  
「自然治癒力」です！

すごい力をもっていますが、そ  
の力を助けるためにも正しい手  
当が必要です。

では、てあてはなんのために  
するのかな？



## すりきず

- 1 きずをきれいに水であらう
- 2 おさえてちをとめる
- 3 ばんそうこうなどで、きずぐちをまもる



がっこうで一番多いけがは「すり  
きず」です。まず水道の水で  
よく洗うことがなにより大切  
です！

「頭」「首」「顔」のけがは、見た  
目よりもひどいけがの可能性があ  
ります。けがをした時は、必ず近  
くの大人に伝えましょう。

あたま



くび



かお



先生やおうちの人  
ちかくにいるおとなに  
いましょう

## せきエチケットについて

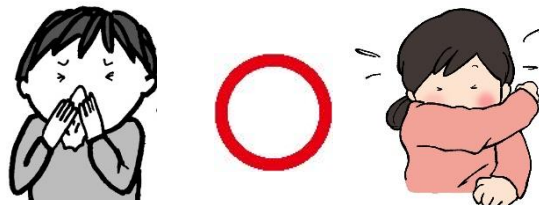
せきやくしゃみが出る時のエチケットのことを「せきエチケット」といいます。周りの人に嫌な思いをさせない、感染症をうつさないために大切です。



- ・せきやくしゃみが出る時はマスクをつけましょう。
- ・忘れたときのために、いつもランドセルに予備のマスクを入れておきましょう。



- ・せきやくしゃみをする時はティッシュで口をおさえて、人のいない方を向きましょう。
- ・ティッシュが間に合わないときはうでの内側で口をおさえます。



こころ

## 心 ぽかぽかコーナー

## ストレスとのつきあい方 ① ～ まずは気づく ～

ストレスを感じたとき、あなたはどんな気持ちになりますか？どんな行動をよくするのでしょうか？自分のストレス状態に気づかないと、こころの調子をくずしているのに、そのまま頑張り続けてしまうかもしれません。そこで、ストレスサインを知っておくことが大切です。早めにストレスに気づいて、適切に休むことが、こころと体の健康には大切です。

### こころのサイン

- 不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる。
- ちょっとしたことでも驚いたり、急に泣き出したりする。
- 気分が落ち込んで、やる気がなくなる。
- 人に会いたくなくなる。



### 体のサイン

- 肩こりや頭痛、腹痛などの痛みが出てくる。
- 寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚める。
- 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べすぎてしまう。
- 下痢したり、便秘しやすくなる。
- めまいや耳鳴りがする。

