



9月の保健目標

あんぜん

せいかつ

おく

安全な生活を送ろう



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

いくつ正解できましたか？自分でもけがの手当ができるよう、応急手当の方法を知っておくと、もしもの時に役に立ちますよ。また、この機会に自分自身の行動をふり返り、安全な行動を心がけましょう。

さのっキウキウ 生活習慣



規則正しい生活を

夏休み中、生活リズムがみだれてしまった人も多かったのではないのでしょうか。一日を元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。生活リズムがみだれてしまっているな…という人は、意識して規則正しい生活リズムを心がけましょう。

規則正しい生活とは…

朝、おきる「時間」

朝・昼・夜の

ごはんを食べる「時間」

夜、ねる「時間」



といった「時間」を、同じリズムで生活することです!

規則正しい生活リズムを送ることで、免疫力も高まり、病気になりにくい体をつくることにもつながります。みだれてしまった生活リズムをすぐに直すのはむずかしいことです。まずは、早くねるよう心がけるなど、少しずつで良いので生活リズムをととのえていきましょう。そして、おやすみモードから学校モードへ切りかえていきましょう。