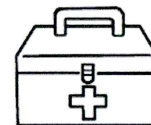
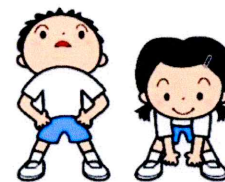


# ほけんだよりが

2023. 9. 4  
おたかの森小学校  
保健室 NO. 6

保健目標

けがを防ごう



みなさん、夏休みはいかがでしたか？楽しく過ごせましたか？  
夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続きますので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう。

9月9日は  
救急の日！

正しい手当は  
どっち??

## 救急処置チェック

①ころんで血がでた！



- A すぐに絆創膏をはる
- B 水と石けんできれいにする

②急に鼻血がでた！



- A 鼻をつまんで上を向く
- B 鼻をつまんで下を向く

③うでを机にぶつけた



- A 冷やす
- B あたためる

④足をねんざした



- A 冷やす
- B 動かす

こたえ

- ①-B (どろなどをしっかり落とします)
- ②-B (上を向いたり首をたいたりしません)
- ③-A (すぐに冷やして安静にします)
- ④-A (けがした場所を心臓より高い位置にします)

「○○の秋」を楽しむ時は

スポーツ、食欲、読書などなど。暑さがやわらぎ過ぎやすくなる秋は、何をすることもよい季節です。そこで、いろいろな秋を楽しむ際のワンポイントアドバイスをまとめてみました。

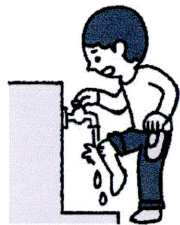
★「スポーツの秋」にしたい人へ  
汗の始末をしっかりと行い、水分のほきゅうも忘れずにね。

★「食欲の秋」にしたい人へ  
旬の美味しいものがたくさん出回りますが、食べすぎにはご注意ください！

★「読書の秋」にしたい人へ  
暗い所で読むと疲れ目の原因に…。適度な明るさのもとで読みましょう。

# 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



水道水と  
石けんで洗う。

鼻出血



10分以上  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上  
冷やす

だぼく・ねんざ

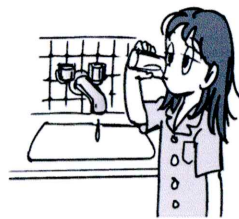


授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

# 水分をしっかりとりよう

9月になってもまだまだ暑い日は続きます。熱中症を防ぐためにも、こまめに少しずつ水を飲む習慣をつけましょう。

① 朝、起きてすぐ



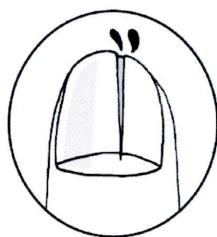
② 遊ぶ前、遊んだ後



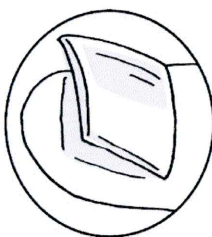
③ 入浴前、入浴後



## あなたのつめ、のびていませんか？



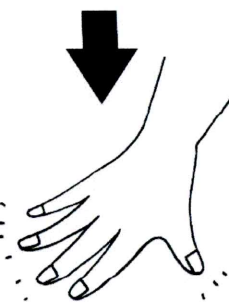
【わるる！】



【はがれる！】



【ひっかく！】



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。  
手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出てないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！

起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかいて、体温が上がるのを防ぎます。

入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましょう。

## 保護者の方へ

- 運動会に向けて練習が始まります。
  - ・汗拭きタオル（手を拭く小さいものとは別に）
  - ・水筒（お茶・水・スポーツドリンクを薄めたもの）
 を、必ず持たせるようお願いいたします。
- 夏休み中に生活リズムが崩れ、新学期が始まると体調を崩す児童が多く見られます。毎日朝ご飯を食べて、睡眠時間を十分にとり、登校するようお願いいたします。