



2020. 9.16  
北明小学校  
保健室

朝夕はずいぶん過ごしやすいなりました。熱中症キケン度は、朝は緑色、昼間でも黄色かオレンジ色で、20分休みや昼休みには外で遊ぶことができる気候になりました。夜になると虫の声を耳にするようになり、秋が近づいてきています。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時でもあります。生活リズムを整えて元気に過ごせるようにしましょう！

## 9月の保健目標：けがの予防をしよう

### 学校のケガが多いのは？

場所は

- + 運動場
- + 体育館
- + 教室



種類は

- + すりきず
- + だぼく
- + 虫さされ



保健委員会の活動で、1学期のケガのようすを調べて第1学習室の横の掲示板上に、はっています。2学期のケガのようすは、これからシールをはっていきます。どの場所、どんなケガをすることが多いか確認してみてください。防げるケガもあります。ルールを守り、自分のけが予防はもちろんのこと、友だちにけがをさせないように毎日を過ごすようにしましょう。

こんなことに注意！



つめは、短くきりましたか？



ポケットに手を入れて歩いていない？



ろう下は右側を歩いている？

### 救急箱の点検をしましょう！

9月9日は救急の日でした。使いたいときに「あれ？ない。」「しまった、期限がすぎている！」とならないよう、時々救急箱の中身をチェックするようにしましょう。

- 体温計
  - ガーゼ
  - 脱脂綿
  - 綿棒
  - ピンセット
  - 湿布薬
  - ばんそうこう
  - 包帯
  - とけ抜き
  - はさみ
  - かゆみどめ薬
  - 消毒薬
- \* 使用期限・電池切れのチェックも忘れないでください。

### \*\*\*自分でできる応急手当のきほん3つ\*\*\* おぼえておくと役立ちます。

#### ◇あろう◇

すりきず



水道の流水で  
きず口を洗い  
ながす

目にゴミが  
入った



洗面器の水  
の中でまば  
たきする

薬品がかかったり、動物にかまれたりした時も、まず水で洗います。

#### ◇ひやす◇

やけど



水道の流水で  
10～30分間、  
冷やす

つき指・だぼく



水や氷で 15～  
20分間冷やす

やけどの範囲が広いときは服の上から水をかけて冷やします。

#### ◇おさえる◇

きりきず



清潔なハンカチ  
などを傷口に当  
て止血する

はな血



顔を下に向け、  
小鼻をつまむ

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。きりきずの部位は心臓より高くなります。

### 楽しい修学旅行のために・・・

数日前から



体調をくずさないよう、  
生活リズムを整えて  
おきましょう。

前日の夜



ワクワクして寝つけない  
かも…早めにふとんに  
入りましょう。

こんなことにも  
気をつけて!!

おろしたての新しいつばは、足が痛くなることがあります。新しいつばをはいていくときは、何日前からはいて、定にならしておきましょう。

当日の朝



早めに起きて、いつも  
どおり、朝ごはんを  
食べましょう。



朝のトイレをすませて  
出かけられる時間の  
ゆとりを。

乗りもの酔いを防ぐために



心配な人は、  
酔い止めの薬を飲んで  
おきましょう。



マスクと手洗いで、  
コロナウイルス対策も  
きちんとしましょう。

出かけた先で



食べすぎで、おなかを  
こわさないよう  
気をつけて!!



はしゃぎすぎは、  
けがのもと。  
気をつけよう!!