

ほけんだより 9月号

2020/09/09
唐津市立佐志小学校
文責:小宮エミ

* おうちの人といっしょに読んでください。

短い夏休みが終わり、9月になりました。今週は月曜日が臨時休校になり火曜日から1週間がスタートしましたが、生活リズムは狂っていませんか？まずは、朝の習慣から見直してみましょう。

休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早くおきてみる



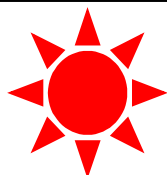
朝、バタバタしないよう前日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事夜は早く寝る



熱中症に注意!

～外であそぶときのやくそく～

- ①ぼうし・・・日差しから頭をまもりましょう。
- ②すいとう・・・のどがかわく前に水分をとりましょう。
- ③タオル（ハンカチ）・・・あせをふきましょう。

※たくさんあせをかいいたときは、水道水で手や顔を洗いましょう。スッキリしますよ!



「9月9日は救急(きゅうきゅう)の日」



「AED」を知っていますか？心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。一般にも使用が認められていて、学校にも設置してあります。どこにあるかわかりますか？ヒントは体育館の近くです。確認してみよう!!

まちがった手当てをしてませんか？

すりきず

✕ まちがった手当て
そのまますぐ、ばんそうこうをはる。

○ 正しい手当て
まずは、傷口についた汚れを水道の水できれいに洗い流します。少し痛いかもしれませんが、がまんしてください。傷口にどろやバイキンなどがついていると、化のうしたり、なおりが悪くなってしまいますからです。



鼻血

✕ まちがった手当て
上を向いて、首の後ろをたたく。

○ 正しい手当て
イスに座ってうつむき、しばらく小鼻を強くつまみます。上を向くと、鼻血がのどのほうに行ってしまうので、飲みこむと気持ちが悪くなるので、はき出してください。なお、首の後ろをたたいても血は止まりません。



やけど

✕ まちがった手当て
服をぬいで、直接水をかける。

○ 正しい手当て
すぐに水道の水で痛みが軽くなるまで冷やします。服は無理にぬぐと皮ふがはがれることもあるので、服の上から水をかけます。服から出ている部分をやけどしたときも直接当てず、水道の水をためて冷やするか、やけどしたところの少し上から水道の水をかけるようにしましょう。



つき指

✕ まちがった手当て
つき指したところを引っばる。

○ 正しい手当て
あまり動かさないで安静にし、氷などで冷やします。つき指をした指とその隣の指をいっしょに包帯などで固定するとよいでしょう。また、できるだけ心臓よりも高い位置にしておきます。つき指したところを引っばると、かえって悪化してしまうので絶対にやらないでください。

