

ほけんだより9月

2019年9月5日 玉島小学校保健室

9月のほけんもくひょう けがの手あてをしろう

2学期がはじまりました。

なつやす こうはん あめ ひ おおにっちゅう
夏休みの後半から雨の日が多く 中



は蒸し暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じますね。虫たちの声も、夏をしめくくるツクツクボウシから、秋のはじまりを告げるコオロギやスズムシにバトンタッチ！！

9月13日には、バス旅行。9月26日～27日は、修学旅行があります。まだ、学校モードにうまく切り替えができない人は、早寝早起き＆朝ご飯をしっかり食べて生活リズムを整えましょう。そして、楽しいバス旅行・修学旅行にしましょう。

日常の生活リズムを取り戻す3つの方法



1 はや はや お こころ 早ね早起きを心がける

十分なすいみんは体のつかれをとり、長いをうながし、病気を防いでくれます。夜ふかしはやめましょう。



2 あさ 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんを食べると体が目ざめ、その日の体のリズムが始まります。少しでもよいので、よくかんで、ゆっくり食べましょう。



3 ぬるめのおふろ に入る

疲れがとれて、ぐっすりねむれます。暑いから、シャワーだけといわず、ぬるめのおふろにゆっくり入りましょう。

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当ができますか？ 学校で多いけがの手当を載せたので、参考にしてください。ほかの人の血が自分の体の中に入ると、病気になってしまことがあるので、自分のけがの手当では自分でするようにしましょう。

すりきず



- ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。
- ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。



汚れがなくなるまで
きれいに洗おう。

きりきず



- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところに上げる。

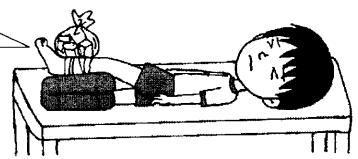


圧迫して高く上げること
で、出血を止めることができるよ。

だぼく・ねんざ



- ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。
- ・心臓より高いところに上げる。



冷やして高く上げること
で、腫れや内出血を止めることができるよ。

はなぢ



- ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。
- ・静かに下に向く。



止まらないときは、鼻の上部を冷やそう。

小鼻をつまんで静かに下に向くといいよ。

おうちの方へ

☆バス旅行・修学旅行があります。車酔いするお子さんは、酔い止めのお薬を各自で行きと帰りの分をご用意ください。薬を飲む時間については、自分で飲めるお子さんには、教えてあげて下さい。飲めないお子さんについては、担任へお伝えください。

☆夏休みに歯の治療をしていただきましたか？治療がすんだ人は、歯科治療勧告を学校に提出して下さい。まだの方は、ぜひ治療に連れて行って下さい。

