

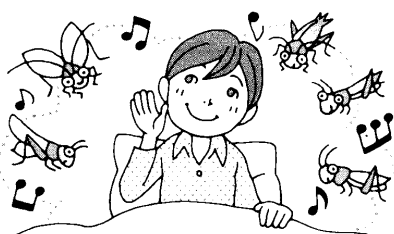
# ほけんたより9月

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  
けがの手あてをしよう

2学期がはじまりました。

夏休みの後半から雨の日が多日中



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ていない人は、早寝早起き&朝ご飯をしっかりと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。

## 日常生活リズムを取り戻す3つの

1

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、成長をうながし、病気を防いでくれます。夜ふかしはやめましょう。

2

朝ごはんをしっかりと食べる



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

ぬるめのお風呂に入る

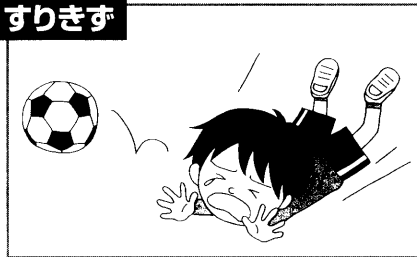


疲れがとれて、ぐっすりねむれます。暑いから、シャワーだけといわず、ぬるめのお風呂にゆったり入りましょう。

# 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、自分でけがの手当てができますか？ 学校で多いけがの手当てを載せたので、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、病気になってしまうことがあるので、自分のけがの手当て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。

よこ  
汚れがなくなるまで  
きれいに洗おう。

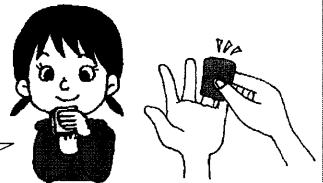


## きりきず

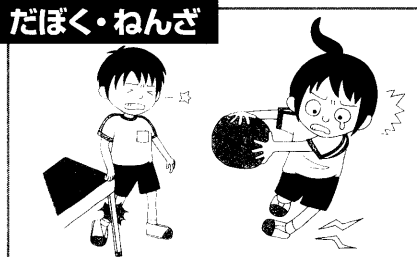


- ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。
- ・心臓より高いところ上げる。

あつはく  
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。

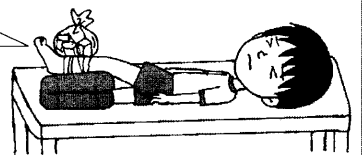


## だぼく・ねんざ



- ・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上げる。

ひ  
冷やして高く上げること  
で、腫れや内出血をお  
さえることができるよ。



## 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。
- ・静かに下を向く。

と  
止まらないと  
きは、鼻の上  
ぶ  
部を冷やそう。



こはな  
小鼻をつま  
しず  
んで静かに  
した  
下を向くと  
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。