

ほけんだより



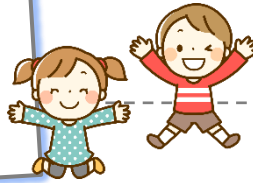
令和5年9月1日 No.5
向陽小学校 保健室

なが
長いようであつという間の夏休みも終わり、いよいよ2学期が始まります。
みなさんの夏休みはどうでしたか？楽しい思い出はたくさん作れましたか？
まだまだ暑い日がつづいています。暑さに負けて体調をくずしてしまわな
いように、少しずつ体を学校モードに切りかえていきましょう！



せいかつ “生活リズム”

くずれていませんか？



まいにち けんこう す
毎日を健康に過ごすためには、よく寝てしっかり睡眠をとり、よく食べて体にエネル
ギーを補給することがとても大切です。

ぜひ自分の夏休みをふりかえてみて、“**早寝、早起き、朝ごはん**”を意識できてい
たか考えてみましょう。そして、夏休みがあげた今、生活リズムがきちんと整って
いるか確認してみましょう。

なつやす せいかつ 夏休みあげ生活チェック

- あさ きもち よく 起きられましたか？
- あさ 朝ごはんを食べてきましたか？
- うんちはすっきり出ましたか？
- 1時間目から集中して勉強や運動ができましたか？
- 夜はしっかり眠れましたか？



げんき まいにち す
元気な毎日を過ごすために、まずは体の調子
をしっかりと整えることが大切です。

もしも、つい気がゆるんで夜ふかしをしてしまった人や朝にきちんと起きることがで
きなかつたり、朝ごはんをぬいてしまったりした人がいたら、2学期からは生活リズム
をもどせるよう“**早寝、早起き、朝ごはん**”を心がけていきましょう。



9月9日は「救急の日」!



おうきゅうてあて
応急手当 A と B 正しいのはどっち?

ただ ちしき み
 正しい知識を身につけよう!

① すり傷、きり傷

A 水道水で傷のまわりをよく洗う。出血していたら、きれいなハンカチなどで傷口をおさえて止血する。

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーでおさえる。



② 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく。

B すわって軽く下を向く。小鼻をつまみ、おくに向かって強めに圧迫する。



③ 手足のねんざ、打撲

A 動くかどうかすぐに確かめる。マッサージをする。

B 安静にして、適度に圧迫をするように弾性包帯などをまく。ケガをした箇所を心臓より高くあげて、氷やアイスバッグで冷やす。



④ つき指

A すぐにひっぱって、筋を伸ばす。

B ケガをした指と、となりの指を一緒にテープでまいて固定し、その上から氷やアイスバッグで冷やす。

⑤ やけど

A 痛みが軽くなるまですぐに流水で冷やす。

B すぐに薬をぬる。



⑥ 足のごむら返り

A たたいて冷やす。

B 足先からすねに向かってゆっくりおす。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす。



①A ②B ③B ④A ⑤A ⑥B

ケガをする人・しない人

★ケガは、少しの注意で防げます★

△運動の前に準備運動をしっかりとる

△くつのひもはきちんと結ぶ

△十分な睡眠をとって、注意力を高める

△周りの人に気を配る

△校舎の中では走らない

△時間に余裕をもって、

△つめを切っておく

あせらずに落ち着いて行動する

ケガをしないために
 できることもしてい
 きましょう!

