

ほけんだより 9月

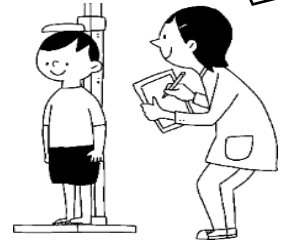
とくしまぶんりしょうがっこう ほけんしつ
R8.9徳島文理小学校 保健室

なが なつやす お 2 がつき はじ なつやす せいかつ がっこう せいかつ すこ がっこうも ー ど き
長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。夏休みの生活から学校の生活へ、少しずつ学校モードに切りかえていきましょう。はや はや お あさ ごはんを いしき まいにち せいかつ ととの たいせつ
運動会の練習も始まりますが、まだまだ暑い日が続きます。しっかり体調を整え、熱中症にならないよう、そして、ケガをしないよう、十分注意しながら練習に取り組みましょう！

★身体測定スケジュール

3 日	木	① 3-1 ② 4-2 ③ 5-1 ④ 4-1 ⑤ 5-2
4 日	金	② 6-2 ③ 6-1 ④ 3-2
7 日	月	① 2-1 ② 2-2 ③ 1-2 ④ 1-1

※身長を正確に測るため、
できるだけ頭頂部や
後頭部で髪の毛を結ばない
ようにしましょう！



「朝ごはん」で1日のいいスタートを切ろう！

寝不足や生活リズムを整えるポイントは「朝」！
とくに「朝ごはん」と「朝の光」が大切です。

たとえば、朝ごはん食べた人、食べなかった人、
少しだけ食べた人がいたら、1日のスタート
はどうなるでしょうか。



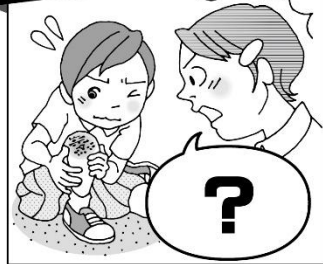
友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう



すりむいた!



- どっちかな?
- ① 保健室から消毒液を借りてくる!
 - ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

ねん挫した!



- どっちかな?
- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
 - ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう!

血が出た!



- どっちかな?
- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう!
 - ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう!

正解 ②

正解 ①

正解 ①

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さえます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



きちんと はいていますか?

がっこうせいけつな学校生活に慣れてくると、うわばきのかかとをふんでいたり、くつのひもがゆるいままはいていたりする様子を見ることがあります。急いでいるのかもしれませんが、ぬ脱げてしまってすべったり、ひもをふんで転んだりすることあり、大変危険です。



運動選手は毎回ひもを結びなおして練習や試合に向かいます。あなたも今から、くつを正しくはく習慣を身につけませんか?

つめ、のびていませんか?

つめは、何かをつかんだり、バランスをとったりするときに必要な部位です。この他にも、指先を守ったり、体調や栄養状態がわかったりもします。でもつめが長いと、つめと指の間に汚れがたまったり、割れやすくなってけがをしたり、誰かを引っかけてけがをさせてしまったりすることがあります。

