

ほけんたより 9月

薬師寺小

夏休みは楽しめましたか？今年もかなり暑かったので夏ばてをしている人もいるのではないのでしょうか。生活習慣が崩れている人もいます。さて、夏休みも終わり、さっそく運動会の練習が始まります。1日も早く元の体にもどすために早寝早起きから始めましょう！

★9月の保健目標★

生活リズムを整えよう
けがを予防しよう

早ね 早起き

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。全部「○」がつくように見直してみましょう。

<input type="checkbox"/> 帰宅後のうがい・手洗いは習慣になっている		<input type="checkbox"/> ハンカチ・下着・体操着などを、いつも清潔にしている	
<input type="checkbox"/> 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている		<input type="checkbox"/> テレビをみるとき、パソコンをするときには、目の疲れに気を付けている	
<input type="checkbox"/> 毎日適度な運動をして、体力を維持している		<input type="checkbox"/> ダラダラ夜ふかしせず、十分な睡眠をとっている	
<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕と、決まった時間に3度の食事をとっている		<input type="checkbox"/> 間食や清涼飲料水のとり方に気を付けている	



もうすぐ運動会！
けがをすることもたくさんありますね。でも、爪を切ったり、靴紐をしっかりと結んだり、けがをしない努力をしましょう！

運動会本番で気をつけること

足に合ったくつのはききちんとむすんではこう。

じゅんぴ運動をしっかりとしよう。

あせ汗ふきタオル・水とうは忘れずに。

手足のつめは切っておこう。

具合いの悪いときは無理せず休もう。

救急箱の中身

9月9日は救急の日！

手当てで使うもの

- ガーゼ
- 包帯
- ばんそうこう
- 傷テープ
- 脱脂綿

薬(くすり)

- 消毒薬
- 傷薬
- 虫さされ薬
- かぜ薬
- 胃腸薬
- その他(頭痛薬など)

正しい手当はどっち?? 救急処置チェック

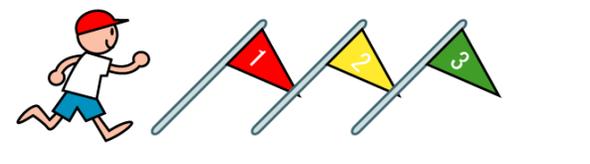
- あ** ころんで血がでた！
 - A すぐに絆創膏をはる
 - B 水で流してきれいにする
- い** 急に鼻血がでた！
 - A 鼻をつまんで上を向く
 - B 鼻をつまんで下を向く
- う** うでを机にぶつけた
 - A 水で冷やす
 - B あたためる
- え** あし足をねんざした
 - A 冷やす
 - B 動かす

こたえ あ-B(どろなどをしっかり落とします) い-B(上を向いたり首をたたいたりしません) う-A(すぐに冷やして安静にします) え-A(患部を心臓より高い位置にします)

熱中症 応急手当と対処法

意識障害をとまなうような重症度の熱中症においては、すばやい医療処置が生死を左右します。また、発症から20分以内に体温を下げる事ができれば、確実に救命できるともいわれています。

●氷などで体を冷やす ●扇風機などで風を送る ●スポーツドリンクを飲ませる



スクールカウンセラー次回の来校日
【9月17日(火)】
next: 10月15日(火)
何か相談したいこと、話したいこと等あればご連絡ください。
(ご希望の場合は、担任または養護まで)