

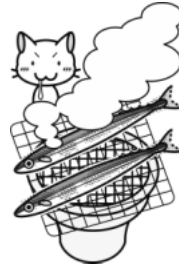
ほけんだより

9月

平成24年9月
仁賀小学校
保健室 No17

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。「もう学校が・・・」「やっと学校が・・・」みなさんはどんな気持ちでしょうか？

秋は、稲刈りやさつまいも掘りをはじめ、みなさんが楽しみにしている行事がいっぱいです。だからこそ、まだまだ暑さが残るこの季節、体調をくずさないよう、睡眠をよくとり、規則正しい生活をこころがけましょう。



生活リズム☆☆☆☆☆チャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？まずは1週間、次のことを実行してみましよう。

明日は、今日より

10分早く起きる。

寝る前に、次の日の

持ちものを準備する。

朝ごはんを必ず食べる。

朝ごはんの後、トイレに行く。

今日は、昨日より

30分早く寝る。

生活リズムの五つ星がそろおうよう

に、今日からチャレンジしよう!!



ちょっと〇〇のつもりが...

軽～く背中を押しただけ...

階段から落ちて、骨折。

いすをひいて、驚かそう!

ひっくり返って、
後頭部を強打。

ちょっと足を出してみたら...

顔をぶつけて、
歯が折れた。

自分では軽～いいたずらのつもり

でも、相手に大ケガをさせてしまうこと

があります。場合によっては、重大

な後遺症を残すことも...。よ～く考

えて、行動しまし

しょう。 **大ケガに!!**



保護者のみなさまへ

学校へは汗ふき用タオルと、水筒へお茶を入れて持たせてくださいますよう、お願いいたします。



9月9日は救急の日



自分で行える

応急手当の仕方を覚えよう

洗う

すり傷
目にゴミが入った

水道の水で、傷口を洗い流す。
洗面器の水の中で、まばたきをする。

冷やす

やけど
つき指
打撲

水道の水で、痛みがなくなるまで冷やします。
氷を入れたビニール袋で、20分間冷やします。

おさえる

切り傷
鼻血

清潔なハンカチやティッシュなどを傷口に当てて。
顔を下に向けて、小鼻をつまむ。

薬品がかかったり動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

何のために？
傷口の汚れを洗い流して、きれいにします。
傷をつけずに、異物をとる。
水道水の塩素には、消毒の効果も。

何のために？
やけどをした部分の温度を下げる。
腫れや痛みをおさえる。
ケガの回復を助ける。

何のために？
圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。
下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。

