

ほけんだより 9月


***** 2024年8月23日 日出学園小学校 保健室

もうすぐ2学期が始まります。夏休みは元気に過ごせましたか？新学期が始まるこの時期は、夏休みの疲れや生活リズムの変化で体調を崩しやすくなります。そして、まだまだ暑い日が続いており、熱中症にも気をつける必要があります。早寝早起き朝ごはん、適度な運動を心がけた規則正しい生活を送り、2学期も元気に過ごしましょう。

☆夏休みモードの生活を見直そう


休みの日が続き、生活リズムが乱れている人はいませんか？最近の自分の生活を振り返ってみてください。元気に新学期を迎えるために、少しずつ夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう！

夜ふかし



↓

早寝早起き



毎日なるべく同じ時間に寝る・起きる。

冷たいものの食べ過ぎ



↓

ご飯を三食しっかり食べる



特に朝ごはんは、元気な1日をスタートするために大切！

ずっと部屋でゴロゴロ



↓

適度な運動をする



涼しい時間や場所を選ぶ。
水分補給も忘れずに！

☆9月1日は防災の日

9月1日は防災の日です。
夏休み中、南海トラフ地震臨時情報が出たこともあり、防災意識が高まっている人も多いでしょう。地震だけでなく、台風や大雨などの自然災害に備え、おうちの方と一緒に防災グッズや避難方法・場所、連絡方法などを確認しておきましょう。



きゅうきゅう ひ
おぼ 覚えておこう！
じぶん おうきゅうであて
自分でできる応急手当

**打ぼく(ぶつめた)・
ねんざ(ひねった)**

ひ や す

腫れは皮膚の下で炎症が起きている証拠。大事な体の反応ですが、ひどくなると痛みも強くなるので、氷のうなどをあてて冷やしましょう。



**すり傷(転んだ)・
切り傷**

み ず で あ ら う

傷口が汚れたままほうっておくと、バイキンが中に入って傷がもっとひどくなってしまいかも。土やほりはきれいに洗い流してから手当てをしましょう。



血が出た時

し け つ

血を止めるには、傷口に清潔なガーゼなどを当てて上から押さえます。鼻血の場合は小鼻を奥のほうに向かって押さえてうつつむぎ、血が止まるのを待ちましょう。



応急手当をすることで、怪我がひどくなることを防ぎ、治りを早めることができます。ひどく頭を打った時や大けがの時は、動かさないようにして、すぐに近くの大人を呼ぶようにしましょう。

そして、できるだけ怪我をしないための予防も大切です。人は注意力が低下している時に怪我をしやすくなります。(例：睡眠不足、焦っている時など)生活リズムを整える、時間に余裕をもって動くなど、自分にできることをして、なるべく怪我をしやすい状況をつくらないようにしましょう。

けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

× 見通しの悪い場所で走る



× 段差がある場所で危ない行動をする



× すべりやすい場所で周りを見ていない



× 物が多い場所でふざける



たんこぶの中身は？

ゴツン! と頭をぶつけた時、ぼっこりとふくらんだたんこぶができることがありますね。このたんこぶの中につまっているもの、何か知っていますか？ 実は血です。頭の皮膚は薄く、小さな血管がたくさん通っています。頭をぶつけるとそれらの血管が簡単に切れてしまい、血が出ます。でも、ぶつただけでは血管だけが切れて表面の皮膚は切れていないので、血が外に出てこず、皮膚の下にたまってふくらみます。これがたんこぶです。



頭を打ったら保健室へ

頭のケガは病院で診てもらったほうが良いことも多いので、たんこぶがきたときは保健室に来てください。

