

ほけんだより 9月



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれない。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。下のイラストを見て、自分はできているか確認してみましょう。

<p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p>
<p>食事が楽しみでおいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつの食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p>
<p>学校へ行つて友だちに会うのが楽しみ。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>心配なことや悩みがあつたら、いつでも話しにいらしゃい。</p>
<p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p>



健康診断の結果、異常がみつかった人にはお知らせのプリントを出していましたが、夏休みの間に治療は済みましたか？ 済んだ人は、結果のお知らせを提出をください。まだ病院に行っていない人は、早めに受診するようにしましょう。症状がひどくなってからでは大変ですよ。

9月9日は 救急の日

学校ではいろいろな場所^{ばしょ}でけが^{けが}が起^おこります。これを少^{すこ}しでもへらしていくためには、まず、どこで起^おこりやすいのか知^しっておくことが大^{だい}事です。たとえば、体育館^{たいいくかん}や校庭^{こうてい}は体育^{たいいく}や運動^{うんどう}、遊^{あそ}びで体^{からだ}を動か^{うご}かすところなので、けが^{けが}が多^{おほ}くなりますね。また、ほかにこんなところがあります。



⚠️ ろうかの曲がりかど



⚠️ かいだん



⚠️ 出入り口 (とびら)

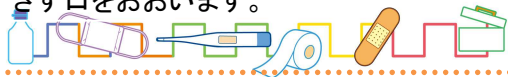
こうした場所^{ばしょ}でのけが^{けが}は、一人^{ひとり}ひとりが「むこうからだれか来^くるかも」「走^{はし}ってころんだら…」と、少^{すこ}し気^きをつければへらすことができるはず^{はず}です。みんな^{みんな}でよく考^{かんが}えるようにしましょうね。



いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置



①きず^{くず}口^{くち}が汚^{よご}れている場合は、水^{みず}でしっか^あり洗^{あら}います。②血^ちが出^でていたら、清^{せい}潔^{けつ}な布^{ぬの}などでお^お押^おさえて止^とめます。③ばんそうこう^{ばんそうこう}などで、きず^{くず}口^{くち}をおおいます。



①いす^{すわ}に座^{すわ}ります。②少^{すこ}し下^{した}を向^むいて、親^{おや}指^{ゆび}と人^{ひと}差^さし指^{ゆび}で鼻^{はな}の真^まん中^{なか}あたりをつま^{つま}みます。(10分^{ぶん}くらい)



①すぐ^{すぐ}に流^{りゅう}水^{すい}で冷^ひやします。※水^{みず}ぶくれ^{ぶくれ}がある場合^{ばあい}は破^{やぶ}れないよう^{よう}に気^きをつな^ながら冷^ひやしまし^しよう。②30分^{ぶん}は冷^ひやすよう^{よう}にしまし^しよう。



まもろう！ひなんのやくそく **お** **か** **し** **も**

おさない **か**けない **し**ゃべらない **も**どらない

