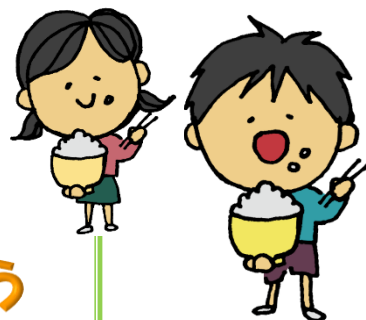


ほけんだよい 9月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう
雀宮中央小学校
ほけんしつ
保健室

なつやす 夏休みが終わり、まだまだあつ 暑い日が続きます。がっこうせいかつ はし 学校生活が始まって、
やす 休みの生活リズムからぬけだせない人も多いと思います。

よる 夜は、やす 休みのときより1～2時間早めにふとん 布団に入るようにこころ がけ、あさ 朝ごはんも食べて、せいかつ ととの 生活リズムを整えてみましょう。



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活しよう

おほえまおこう こんなときどうする？

がつ9日 には きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日です。がっこう いえ 学校や家で下のようなケガなどをしたとき、どんなてあてをすれば
よいか覚えておくといいですね。

ボールがあたった



ビニール袋に
氷を入れて冷やす



目にゴミが入った



洗面器に水を入れて
まばたきをする



ひざをすりむいた



傷口の
汚れを洗い流す



鼻血が出た



小鼻をつまんで
下を向く



足首をひねった



安静にして冷やす



ゆびを切った



清潔なガーゼや
ハンカチをあて、
おさえる



そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】階段を踏み外して
階段の角にすねをぶつ
けた

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」

なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



特に、階段から飛び降りることは危険です。階段から飛び降りたとき、着地に失敗して、転倒したら階段に頭をぶつけてしまうかもしれません。何事にも危険を予測しながら行動していきましょう。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動
の
メリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素
を運ぶことでスムーズに体
を動かします。

■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、
関節の動かせる範囲が広が
って、ケガ予防になります。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が
素早く伝わり、動きが早くなります。

メリットいっぱいの準備
運動は必ず行い、ケガを
防ぎつつ、自分のベスト
な動きができるようにし
ましょう。



おうちの方へ

約一か月ぶりの学校でお子さまも、おうちの方も生活リズムがとりにくくなっているかと思います。いつもより少し早く寝ることで、生活のリズムが少しずつ整いやすくなるそうです。また、心のリズム整わないお子さんもいます。ゆっくりお話を聞いてあげてほしいと思います。

9月を過ぎても厳しい暑さが続きます。十分な睡眠、朝食、水分をとることで熱中症になりにくくなります。学校でも十分に気をつけていきますが、ご家庭でも気をつけていた
だきたいと思います。

