

ほげんだより 9月

戸祭小学校
保健室
令和5年9月号

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？心と体にたくさんのエネルギーをたくわえることができましたでしょうか。今年9月になってもとても暑い日が多いそうです。引き続き、熱中症予防を心掛け、体調を整えて、学校生活を楽しみましょう。



8・9月の目標 元気に運動して、体をきたえよう



けがの手当てで注意すること！

すり傷

すぐに、ばんそうこうをはらないで！
傷口がよごれたまま、ばんそうこうをはると、ばい菌が入ってしまいます。水道水できれいに洗って、せいけつなガーゼやハンカチなどでおさえて血を止めてから、はるようにしましょう。



つき指

ひっぱらないで！
ひっぱると、痛みや腫れを悪化させる原因となります。動かないように副木や、となりの指と一緒に包帯でまいて、固定して、氷水や氷のうなどで冷やしましょう。



歯が抜けた・おれた

歯は捨てないで！
すぐに歯医者さんへ行けば、元に戻せたり、つけたりすることができるかもしれません。とれてしまった歯は、こすり洗いをせず、保存液か牛乳の中に入れてみましょう。



打ぼく・ねんざ

すぐに湿布薬をはらないで！
はじめは氷水や保冷剤で冷やしましょう。湿布薬は冷たく感じますが、温度は下がらないので冷やすことにはなりません。腫れや痛みをおさえるためには、氷水などでよく冷やして、動かさないことが大切です。



鼻血

上を向かないで！
上を向くと、血がのどに流れて気持ち悪くなってしまうので、少し下を向いて鼻をつまんでおさえましょう。血は飲みこまず、吐き出しましょう。



ケガをしやすいのは みんな同じ!?

慌（あわ）てているとき



しゅうい じょうきょう お つ
周囲の状況を落ち着いて
み よ ゆう
見られるように、余裕を
も こうどう
持って行動しよう。

油断（ゆだん）しているとき



あぶ
「危ないかもしれない」
かんが いじょう
と考えると、いつも以上に
あんぜんかくにん
安全確認をしよう。

つかれていているとき



ぜんじつ つか のこ
前日の疲れが残っている
ちゅういりよく お
と注意力が落ちてしまっ
すいみん
よ。睡眠はしっかりと。

ココロにも 応（おう）急（きゅう）手（て）当（あて）を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
くださいな。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



じょうずな水分のとり方

今年の夏はとても暑い日が続き、熱中症のニュースをよく聞きましたね。9月もまだまだ暑い日が続くので、じょうずに水分をとって熱中症にならないように気を付けましょう。

○のどが渇く前に水分をとる。

○朝、起きたとき、食事のとき、学校の休み時間、運動する前と運動中、運動後、ねる前など、こまめに、少しずつ、水分をとる。



○汗をたくさんかいたときには、体の中の塩分が足りなくなるので、塩分が少し入った水分をとるとよい。学校に持ってくる水とうのお茶などに、少し食塩を入れてもいいですね。
(500ml に小さじ6分の1くらい入れて、かきまぜる。)

○ジュースではなく、水やお茶を飲むとよい。(お茶はミネラルが含まれる麦茶がよい。)