

# ほけんだより 9月号

〜9月の保健目標〜

けがを予防しよう



楽しい夏休みが終了し、学校生活が始まりました！休みの生活リズムはどうでしたか？？早寝早起きのリズムがくずれてしまった人は少しずつリズムを戻しましょう★まだまだ暑さが続きます。水分補給をしっかりと、熱中症に気を付けましょう。

応急手当の

あ い う え お



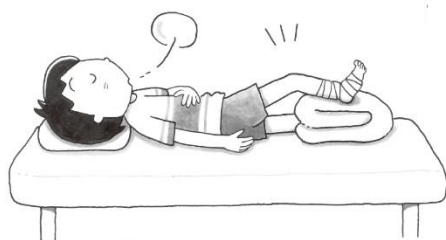
あ んせいにする



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、はれがひどくなるのを防いだり、出血をおさえたりできます。  
※直接氷をあてないようにしよう。タオルなどをはさみましょう。

ケガをしているところは動かさず、楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる



お さえる

包帯などを巻いて、内出血やはれがひどくなるのを防ぎます。

ケガをしたところを心臓よりも高く上にあげます。内出血や痛みをおさえます。

9月9日は救急の日です！救急とは、けがや病気の応急手当をすることです。応急手当の「あいうえお」を覚え、自分や友達、家族がけがをした時に、手当ができるようにしましょう。



# いつでも清潔に♡あせも予防

汗をかくこの時期に、みなさんに気をつけてほしいことがあります！それは、「あせも」です。

たくさんの汗をかき、汗の出る穴がふさがるとあせもができます。白や赤のポツポツができ、赤いものはかゆみの症状がでます。しっかりと汗のケアをして、予防をしましょう！



## ～予防のポイント～

- ☆通気性・吸水性のよい衣類を選ぶ
- ☆こまめに着替える
- ☆クーラーを上手に使う
- ☆汗をかいたら、タオルでふいたり、シャワーをあびたりする。

## ～キケンなところ～

- ☆汗のたまるところは、とくに注意が必要です。

首、わきの下、ひじ、ひざのうしろなど



## ようとうしょう

## 陽東小 けがランキング

## ～どんなケガ多いかみてみよう！～

〈それぞれ1～3位を発表します〉

夏休みまでにケガで保健室にきた人の数を集計しました。どこでどんなケガが起きやすいのかを確認し、ケガに気を付けてみなさんが生活できると嬉しいです。

### 来室人数(けが)



221人

### けがの種類

- 1 打撲...87人
- 2 すい傷...72人
- 3 はなち 鼻血...18人

### けがの場所

- 1 校庭...転んだり、ぶついたりするケガが多い
- 2 教室...指をはさんだり、ぶついたりするケガが多い
- 3 体育館...ボールによるケガが多い

## ～気になること・知りたいこと大募集～



↑ 募集箱

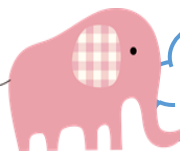
保健室では健康や身体について、みなさんの気になることや知りたいことを募集しています。募集した質問は、ほけんだよりにてお答えします！募集箱は保健室前の廊下にあります。

質問の用紙をそばに置いておくので、質問がある人は、書いて箱に入れてください。

質問の例...

○目がよくなるにはどうしたらよいかな？

○夜、眠たくなるのはどうしてかな？ など



たくさんの質問  
まってるぞ～

