

ほけんだより 9月

令和元年（2019年）9月6日
玉島小学校 保健室

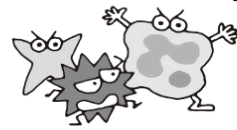
2学期がスタートし、2週間がたちました。夏休みモードから、生活リズムを切り替えることができますか。これから運動会の練習もはじまり、身体にも疲れが出てくる頃です。9月は1年の中でも、保健室来室が多い時期。まずは体調を整えて、ケガを防ぎましょう。みんなが元気にケガなく運動会の練習に取り組むことができたならなあ、と思います。



クイズ どこが危険かな？

答えは、裏面をみてね。

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



「99」は（きゅうきゅう）と読めることから
9月9日は「救急の日」とされているよ。
おうちでケガや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬をまとめて入れた救急箱はあるかな？
救急箱の中身を確認し、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをお家の人と確認してみよう。

年に一度は確認を！救急箱

- 期限切れのものはありますか？
- 開けてから時間がたったものはありますか？
- ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- 薬の添付文書と一緒に入っていますか？

できるかな？

正しい応急手当

