

9月のほけん日より

令和4年 9月 15日
中条小学校 保健室

2学期が始まって3週間がたちました。生活リズムはもどってきましたか?9月になり、朝や夕方には少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだまだ暑い日が続きます。体調管理に気をつけて、今月も楽しく元気にすごしましょう!

そして、すでに運動会が始まっていますね!今までより体を動かす時間がふえて、疲れがたまりやすくなっています。一日の疲れを次の日に持ちこさないよう、睡眠時間をしっかりととりましょう!

運動会の練習をがんばるために

~こんなことに気をつけよう!~

できているかな?

<p>朝ごはんをしっかりと食べる</p> <p>いただきます</p>	<p>手足の爪は切っておく</p>	<p>服装を整えておく</p> <p>ぼうし なが 長い髪はむすぶ せいけつな体操服</p>
<p>足に合った運動靴をはく</p>	<p>こまめに水分をとる</p> <p>「のどがかわいたな」と思ったときには、体はカラウカラ!のどがかわいていなくても必ず水分をとっておこう!</p>	<p>準備運動をしっかりと行う</p>

☆具合が悪くなったときは、早めに先生に伝えよう。

~秋まで注意!熱中症!~

9月になっても昼間の気温が真夏なみになる日があります。夏の疲れが出やすく、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

運動会の練習中は、いつもよりお茶をのむ量がふえます。お茶がたりなくならないように、必要ときには水筒を2本もってきましょう。

規則正しい生活とこまめな水分補給を忘れずに!



Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの3ステップ

- 夜ふかしをせず、早めに寝る
- 朝起きたら朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは...
心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



9月9日は救急の日

! 知っておこう!

手当てのキホン



<p>こけた!</p> <p>目にゴミがはいった</p> <p>あちち</p>	<p>やけどした</p> <p>ボールがあたった</p> <p>ひやす</p>	<p>手をきった</p> <p>鼻血が...</p> <p>おさえる</p>
<p>傷口についた砂やよごれをあらいながす。きれいにすることで、傷がなおるのをたすけるよ。</p>	<p>ビニール袋にいれた氷などで冷やす。はれや痛みをおさえて傷がなおるのをたすけるよ</p>	<p>きれいなハンカチなどで、傷口をおさえる。傷ついた血管がなおるのをたすけ、早く血が止まるよ。</p>

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ざした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

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。

