

ほけんだよい

☆おうちの人と一緒に読みましょう☆

鴻巣市立小谷小学校
保健室
平成30年8月29日号



さあ、2学期のスタートです!

ながかった夏休み、元気に楽しく過ごせましたか? 今日から2学期が始まりました。2学期も行事がたくさんあって忙しくなりそうですね。みなさんが元気に活躍する姿を楽しみにしています。まだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症にも注意して過ごしましょう。

早くおきる お休みの日も同じ時間におきます。	朝日をあびる ずれた体内時計がリセットされます。	朝ごはんを食べる 一日を元気に過ごすエネルギーになります。	うんちに行く 朝ごはんのあとは出やすくなります。
 せいかつ	 あさひ	 あさ	 けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

その症状、夏バテかも

 食欲がない	 お腹痛い調子が悪い	 よく眠れない 朝なかなか起きられない	 体がだるい
-----------	---------------	---------------------------	-----------

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!

 朝起きたら太陽の光を浴びる	 ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。	 38~40℃のお湯に5~10分つかる
-------------------	------------------------------	------------------------

☆けがの予防・手当について☆

思わぬ事故やけがを防ぐために

つめは短く切っておく

靴はきちんとはく(靴ひもをむすぶ、かかとをふまないなど)

ひっきりやすいデザインの服は着ない(ひも、フードなど)

つまめがのびていると... こんなケケンやトラブルが?!

おれる! はがれる! よごれがたまる! 人をひっかけ!

ケガをしたら... まずは自分で、できることを!

【あらう】 傷口についた砂やドロ、よごれをあらい流す

【おさえる】 傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる

【あげる】 傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

【ひやす】 ビニール袋に入れた氷などでひやす

【やすむ】 なるべく動かさず、静かにじっとしている

◎もうひとつ、自分のためにできること

保健室で「どうしたの?」と聞いても、だまっていたり、自分のようすをきちんと話してくれないことがあります。『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』を、できるだけ伝えるようにしてくださいね!

×これはダメ! まちがった手当てです!

鼻血... 首の後ろをたたく
つき指... 引っばる
ねんざ・だぼく... あたためる

だぼくやねんざの救急処置 RICE

Rest 痛いところを動かさな いように安静にする。	Icing 痛いところを冷やす。
Compression 痛いところをテーピング などで軽く圧迫する。	Elevation ケガしたところを 心臓よりも高く保つ。