

ほけんだより 9月

2024年8月30日 葛城市立當麻小学校 保健室

長い夏休みが終わりました。夏休みモードから学校の生活リズムに戻りましたか？
2学期は遠足や運動会など、楽しい行事がたくさんあります。元気にすごせるように
「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活をしましょう。

夏の疲れが残ってない？

最近、体の調子はどうですか？
だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。
ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。



2学期を元気に
すごすために…



ぐっすり眠る



きちんと朝ごはんを食べる

運動の秋！

熱中症に気をつけながら、運動しよう！



9月9日は救急の日！

自分でできる

応急手当

しってる？ てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさしないで冷やす



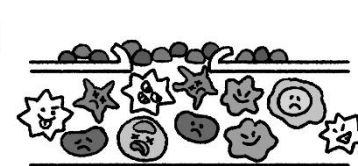
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、
細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



ばい菌が増えて、
傷口のなおりが遅くなります。

すり傷ができたなら、水道水でよごれを
洗い流してから保健室に来てね！



学校で安全にすごすために



ろう下

走ると、他の人とぶつかったり、すべったりして危ないです。ろう下は歩きましょう。

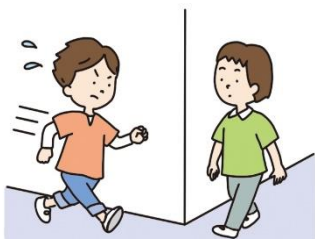
階段

階段でふざけたり、段を飛ばしたり、手すりをすべったりすると、転げ落ちるかもしれません。大けがにつながるので絶対にやめましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こう側に人がいるか見えません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかもしれません。「誰か来るかもしれない」と思って気をつけましょう。



傘

傘の先が体や顔(特に目の周り)に当たると、大けがにつながります。傘を振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは絶対にやめましょう!



あうちのかたへ



水筒の持ち方について

腹部に水筒がある状態で転倒すると、内蔵損傷等の危険性があります。子どもは、転倒した際、反射的に手をつくといった動作がとりにくく、また、腹部の筋肉が十分に発達していないため、腹部に力が加わったときに内臓損傷が起こりやすいとされています。学校で水筒を持つときは、腹部に水筒がこないように指導をしています。登下校時等の水筒の持ち方について、ご家庭でもお話していただければと思います。よろしくお願いします。

参考: こども安全メール from 消費者庁

「Vol.635 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意!」

https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/project_001/mail/20230825/

7つのちがいをさがそう!

