

ほけんだより 9月



令和 5 年 9 月

みついしょうがっこう ほけんしつ
光井小学校 保健室

まだまだ暑さが残る9月です。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。

生活リズムを学校モードに戻しましょう。

- 朝は余裕をもって、同じ時間に起きるようにしましょう。
- 朝ごはんをきちんと食べましょう。
- 寝る前にスマホなどを見るのをひかえて、早めに寝るようにしましょう。



朝ごはんを食べると、
体と脳にエネルギーが
補給され、元気に活動で
きます。

食べたくないときや時間
がないときでも、スープや
バナナ、ヨーグルトなどを
食べて登校し
てくださいね。



ケガをした後の行動は、どうしたらいいのでしょうか？

- 転んでケガをしたら？
→ 傷口を水で洗いましょう。
(砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうので、水道水で洗い流して清潔にしましょう。)
- 熱い物にふれて、やけどしてしまったら？
→ 水道水で5分以上冷やしましょう。痛みがなくなるまで流水で冷やしましょう。
(水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしましょう。)
- 鼻血が出たら？
→ 座って少し下を向いて、親指と人さし指で小鼻をつまんで止血しましょう。
- 何かで、うった時は？
→ 無理に動かさず、冷やしましょう。
(無理に動かすとケガが悪化します。)

スマホ首？ ストレートネック
にご用心



打撲や捻挫をした時は？

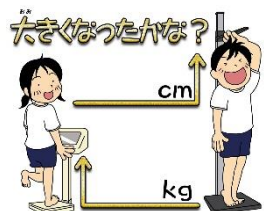
「RICE」応急手当の基本の頭文字です。

Rest (安静) 安静にして動かさないようにしましょう。

Icing (冷やす) 痛いところを冷やしましょう。

Compression (圧迫) おさえて圧迫しましょう。

Elevation (挙上) 心臓より高くあげましょう。



9月4日(月)～9月8日(金)に身体測定を行います。

