

ほけんだより

撫養小学校

H29. 9. 1

9月号

長い夏休みもあっという間に終わってしまいました。みなさんは安全で楽しい夏休みを過ごすことができましたか？今日からまた気持ちを切り替えて9月からもがんばりましょう。運動会の練習も始まります。朝と夜は少し涼しくなっていますが、昼はまだまだ暑いです。熱中症にも気をつけながら元気に学校生活を送りましょう。



保健目標
体をきたえよう

夏休み明けの生活チェック

- 朝、気持ちよく目が覚めていますか？
- ごはんをおいしく食べていますか？
- おなかの調子はいいですか？
- 1時間目から、頭や体がしっかり動いていますか？
- 夜更かしをしていませんか？



からだのスイッチを学校モードに切り替えて、元気に過ごすことができるようにしましょう。朝は余裕をもって起き、朝食は必ずとるようにしましょう。運動会の練習も始まるので、夜更かしをしないようにしましょう。

夏から秋へ 変わり目に注意

夏と秋が行ったり来たりするように、めまぐるしく天気が変わり、1日のうちでも気温差が大きくなる、この時期の体調管理のポイントは2つの「変わり目」です。

- 1：天気の変り目
晴れの日には気温が高くなりますが、雨の日には肌寒く感じることもあります。毎日の天気予報をチェックして、気温に合った服装を心がけましょう。
- 2：昼と夜の変り目
日中と朝夕の気温差が大きい時期。こまめに衣服の調節をしましょう。

9月9日は救急の日

救急とは、急病やけがの応急手当をすることです。大きな病気やけがだけでなく、すり傷や切り傷の手当も「救急」の仲間です。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

はったままにいませんか？
ばんそうこう



傷や傷口の状態によって、ばんそうこうをはらない方がいい場合もあります。はる前に家の人に相談しましょう。

応急手当の基本を知っておこう★！

ねんざ・だぼく・骨折など、よくおこるけがをしたときに行う応急手当がRICE（ライス）処置です。けがを早く治すために基本となる大事な手当なので、ぜひ覚えておきましょう。

- R**est（レスト）：安静にする
無理せず安静にすることで、けがをしたところがひどくなったり、新しいけががおこるのを防ぎます。
- I**cing（アイシング）：冷やす
冷やすことで炎症をおさえ、はれを防ぎます。
- C**ompression（コンプレッション）：おさえる
固定することではれをおさえます。
- E**levation（エレベーション）：高く上げる
心臓より高く上げることで内出血やはれをおさえ、痛みを和らげます。



～9月1日は「防災の日」です。～

いつ起きるかわからない災害時に備えて、防災リュックを準備しよう！例えば、ウェットティッシュ、懐中電灯、ガムテープ、カイロ、新聞紙、タオル、トイレットペーパー、ビニール袋、ハサミ、筆記用具、マッチ、ろうそく、水、保存食、笛など。必要と思われるものを入れておきましょう。リュックは背負って逃げられるくらいの重さにするようにしましょう。

