

# ほけんだより 9月

令和6年9月2日(月) 新開小学校保健室

今日から、また学校がはじまります。気持ちをあらたに、元気にたのしくすごしたいですね。9月はまだまだ残暑が厳しい日々が続きますから、規則正しい生活を心がけて、こまめな水分ほきゅうやきゅうけいなど体調管理をしていきましょう。

## 9月9日は救急の日

### 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...



傷口のなおりが遅くなります。

### ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に当たらないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

朝ごはん、食べた？



### 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。



### 気もちのSOSに気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは



気持ちがもやもやする、おなかや頭がいたくなる...などいつもとちがうと思うことはありませんか？こまっていることはないですか？  
おうちの人や先生、ほけんしつ、スクールカウンセラーの先生など、相談しやすい人に話をすることで楽になることがあります。味方になってくれる人は必ずいます。わすれないでね。

### 避難のときの約束 おはしも

災害が発生して避難するときは、ふだんは冷静な人でも、焦って自分でも驚くような行動に出ることがあります。そんなときに思い出してほしいのが「お・は・し・も」です。自分や周りの人の命を守るために、しっかり覚えておきましょう。

お

#### 押さない

人が密集している場所では、特に危険！ 階段も注意しましょう



は

#### 走らない

走って転ぶと、自分も周りの人も危険です



し

#### しゃべらない

ラジオ放送や先生からの指示など重要な情報が聞こえにくくなってしまいます



も

#### 戻らない

何か気になるものを置き忘れた場合でも、危険な場所には戻らず、まっすぐ避難場所に向かいましょう

