

ほけんだより 9月

徳島市八万小学校

9月9日は「救急の日」

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は「救急の日」とされています。学校でケガをした際は保健室で手当をしますが、自分で手当ができるようになります。

○さまざまなケガの手当ての方法

★すり傷・きり傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流します。水洗いすることで細菌を洗い流し、傷口が冷えることでいたみを和らげる効果もあります。

★打ぼく・ねんざ

まずは氷や氷水で冷やし、安静にします。いたみが強い場合はれがひかない場合は病院に行きましょう。

★やけど

流水でいたみが軽くなるまでしっかりと冷やします。冷やすことで、皮ふの深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。

★鼻血

下を向き、親指と人差し指を使ってティッシュで小鼻をつまみましよう。上を向くと、血がのどに入るので、上を向かないようにしましょう。

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。楽しい思い出をつくったり、体や心のリフレッシュをしたりすることはできましたか？ケガや病気をせず、健康で規則正しい生活をおくることができましたか？

さて、9月もまだまだ暑い日が続きます。夏休み中に生活習慣が乱れてしまった人は自分の生活を振りかえり、生活リズムを整えましょう。

☆ 朝ごはんを食べて、3つのスイッチをいれよう ☆

体のスイッチ 睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給します。体温もあがり、午前中、元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ ごはんやパンに含まれている炭水化物は、脳のエネルギー源になります。脳の働きが活発になると、集中力も高まります。

おなかのスイッチ 胃や腸が働き始め、うんちがしたくなるような仕組みになっています。はい便リズムを整えることができます。

朝、食欲がない時は・・・

まずは前日の生活をふりかえってみましょう。夕食の時間が遅かったり、食べ過ぎていませんか？夕食後なにか食べていたり、寝る時間が遅くなっていたりませんか？朝からおなかがすくためには、規則正しい生活リズムを整えることが大切です。

くつのえらび方のおすすめ

9月後半からは運動会の練習も始まります。自分に合わない小さなくつをはいていると、少しずつ骨に負担がかかり、足や指が変形することがあります。反対に大きすぎるくつをはいていると、転びやすく、くつがぬげやすくなるため、ねんざを起こすことがあります。学校では、歩いたり動いたりすることも多いので、自分に合ったサイズの運動に適したくつをはくようにしましょう。

かかとを合わせ、つま先に1cmほどゆとりがある

ひもやテープで調節できる

そこ底がやわらかく安定している

かかとをしっかり包みこむ形

指のつけ根部分が曲がりやすい