

ほけんだより9月

令和6年度 鴨島小学校 保健室

9月の保健目標：けがの予防をしよう。

2学期がスタートしました。充実した夏休みは過ごせましたか？まだまだ暑い日が続くので、熱中症に注意して生活しましょう。また、夏休みなどの長い休み明けは、体調不良になったり、ケガをしたりすることが多くなります。自分自身の健康状態を毎日確認して、健康管理に努めましょう。

けがを予防しよう

事故やけがは、その場のかん境と人の行動とが関わり合って起こります。次のような行動は、けがにつながります。けがを防ぐためには、周りの状況をよく見て危険を予測し、注意深く行動することが大切です。

× 見通しの悪い場所で走る



× 段差がある場所で危ない行動をする



× すべりやすい場所で周りを見ていない



× 物が多い場所でふざける



けがをしてしまったときは

軽いけがのとき

自分でできる手当をしてから保健室へ行きましょう。手当の仕方がわからないときは、大人に知らせましょう。

すり傷・切り傷：

水道の水でよごれを洗い流し、清潔なハンカチなどで強くおさえて止血する。



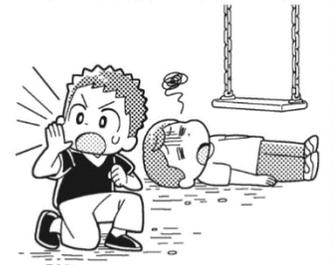
打ぼく・ねんざ：

痛む部分を水や氷などで冷やし、動かさないようにする。



頭を打ったときや大けがのとき

動かさないようにして、すぐに大人を呼びます。近くに大人がいなときは、119番に通報して、救急車を呼びます。



正しい生活リズムを取りもどそう

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



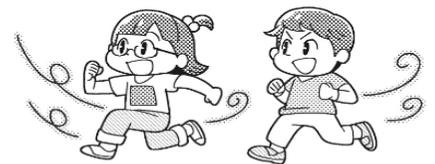
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

2・5年生の保護者の皆様へ

10/1（火）の2時間目に耳鼻科健診があります。前日には、耳掃除をして耳垢を取っておいてください。よろしくお願いいたします。