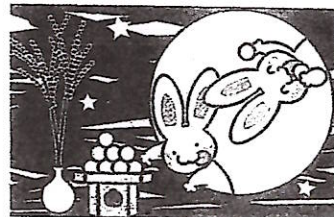
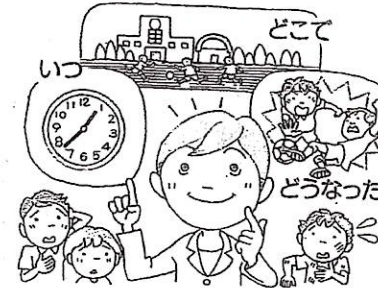


9月 ほけんがより



東国分爽風学園 市川市立稲越小学校 保健室



けがをして保健室へきた時は、様子をしっかりと伝えてください。



★新学期が始まりました。

夏休みには、心や体にエネルギーをたくさん充電することができましたか？

たくさんの方が歯みがきカレンダーに取り組み、元気に過ごせたようでとてもうれしいです。

二学期は色々な行事があり活躍の場面はたくさんですが、まだまだ暑く、一日の気温差も大きいことから疲れやすくなります。

生活リズムチェックで自分の生活を振り返り、草ね・草おき・朝ごはん、そして適度な運動を心がけて、充実した毎日を過ごしましょう！

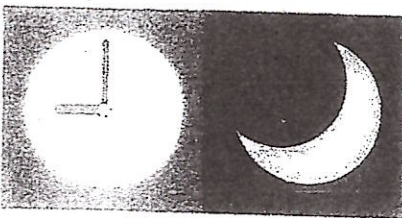
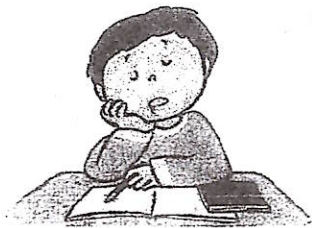
9月の保健目標

「朝ごはんをしっかりと食べよう」

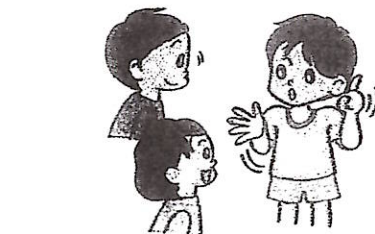


チャレンジ！ ノーメディア！！

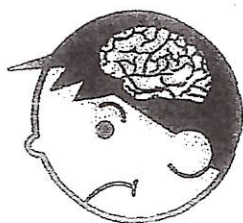
私達のまわりには、テレビやゲーム、パソコン、DVDやスマホなどのメディアと呼ばれるものがたくさんあります。これらは、やりすぎると心や体によくない影響があります。



睡眠不足で勉強に集中できない。目がつかれて視力が低下する。運動不足になり体力が低下する。



友達と遊んだり話をする時間が少なくなりコミュニケーション力が低下する。



ほかにも脳の活動が低下するという説もあります。



ケガをしたら		自分でできる応急手当		×やってはいけないこと		◎やってほしいこと	
すり傷	グラウンドでこげちゃった	きり傷	カッターナイフで切っちゃった	つき指	ボールが当たった	×	指をひっぱる
×	傷についた砂やドロを手で強くはらう すぐに、ばんそうこうを貼る	×	血が出ていたら、なめる	×		◎	水を入れたビニール袋などで冷やす となりの指とテープで固定
◎	砂やドロを、水でよく洗い流す	◎	せいけつなハンカチで傷口をおさえる	◎		◎	はれや痛みがひどい時は病院へ
さし傷	木の小さなとげがささった	さし傷	さびた釘をふんできました	やけど	熱いお湯が手にかかった	×	水を直接あてる すぐ薬をぬる
×	よごれた指でつまむ	×	家で消毒するだけ	×		◎	すぐ水道水で冷やす
◎	毛抜きでつまんで抜く 消毒をする	◎	病院へ行く	◎		◎	水は強くあてずにやさしく
◎	抜けないときや、残ってしまったときは病院へ	◎	破傷風の危険があります	◎		◎	
鼻血	急にでてきたよ	目にゴミ	なにが目にいった	ねんざ	足をひねっちゃった	×	痛い足を地面につけて歩く あたためる
×	上を向く 首の後ろをたたく	×	こすってみる	×		◎	その場で安静に 氷を入れたビニール袋で冷やす
◎	あごを引いて鼻をつまむ	◎	まばたきをして涙で流す 取れないときは、水で流す	◎		◎	