

9月のほけんだより

令和5年9月4日
市川市立曾谷小学校
保健室



「9（きゅう）9（きゅう）の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。
「救急」とは、急に病気やけがをした人に応急の手当てをすることです。応急手当を見てみましょう。

夏休みは元気に過ごせましたか？みなさんがどんな夏休みを過ごしたのか聞けることを楽しみにしていました。さて、そろそろ夏休みモードになっていた心と体を学校モードに切り替えられましたか？まだまだ暑い日が続きます。特に、夏休み明けは、夏の疲れが出て体調を崩しやすくなっているので、体調には十分気を付けましょう。

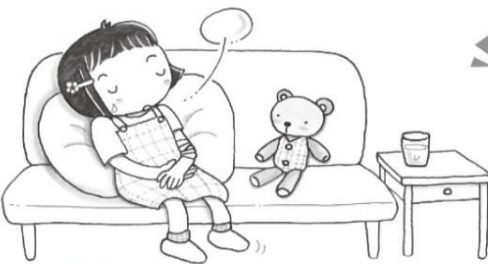
生活リズムを整えよう

夏休み中も規則正しい生活をできましたか？長いお休みにはついつい夜ふかしをして、朝起きる時刻がおそくなり、朝ごはんが食べられなかったりしたという人もいるかもしれません。体を学校モードに切り替えるために、まずは生活リズムを整えることが大切です。学校に登校する時刻からさかのぼって寝る時刻を決めてみましょう。睡眠時間は8時間以上とれるといいですね。



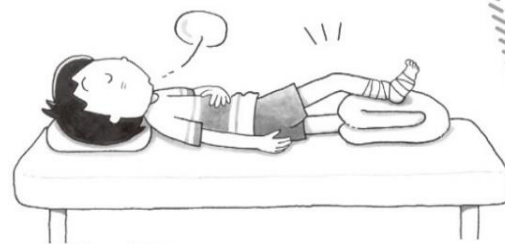
タイムスケジュールをつくる

学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう



あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

あいうえお

応急手当の



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

自分でできる応急処置

〈すり傷〉
水で傷口を
きれいにあらう



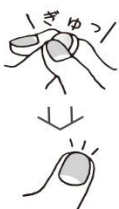
〈鼻血〉
鼻をつまんで下をむく



水分足りている？

熱 中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



9月8日(金)

身体計測があります。

体操服忘れずに！

保護者の方へ

9/2～8で、曾谷っ子元気チェック表を実施しています。毎日の生活習慣を記録するものとなっておりますので、ご家庭でのお子様の見守りと、終了後のコメントをお願いいたします。9/11(月)が回収日です。

まだまだ暑い日が続く、熱中症の危険があります。水筒の持参や涼しい服装、体調管理にご協力ください。水筒は、サイズが小さく、午前中のうちに空になってしまうという人も見受けられます。水道の水を入れることに抵抗がある場合には、十分な大きさのものをご準備いただきますようお願いいたします。