ほけんだより 9月

保健目標
生活リズムをととのえよう
ケガを予防しよう

2025(令和7)年９月　真壁小学校保健室

夏休みも終わりみんなの元気な顔が学校に戻ってきました。　夏休みモードはぬけましたか？２学期は運動会や修学旅行、社会科見学などたくさんの行事があります。まだまだ夏休みモードがぬけないよという人は、生活リズムを整え早めに学校モードにきりかえたくさんの行事を楽しめるようにしましょう。

できるかな？応急手当

すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

はな血

小鼻をおさえて下をむく

上を向くとのどに血が流れて気持ちが悪くなってしまうよ。

応急手当 何のためにするの？

ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの？　と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一歩です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

運動会の練習が始まります

まだまだ暑い日が続いていますが、運動会の練習が始まります。
元気に練習や本番に参加できるように次の事をこころがけましょう。

・体調が悪い時は無理をしない

・睡眠をしっかりとる

夜は早くねて疲れをしつかりとりましょう

・こまめに水を飲む

こまめな水分補給で熱中症を予防しよう

・サイズに合った靴をはく

・爪を切る

爪が長いとケガをすることがあるよ
練習前には切っておこう