

ほけんだより 9月

今月の保健目標 生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みはどんな思い出ができましたか？

学期のはじめは、生活リズムの変化で体のだるさや疲れがでやすくなります。

1日を元気に過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

早寝、早起き、朝ご飯を心がけ、心も体も元気にすごしましょう。

まだまだ暑い日が続きます。水分をしっかりとって、熱中症を予防しましょう。



こんな症状ありませんか？

- ✓ つかれやすい
- ✓ 体がだるい
- ✓ 食欲がない
- ✓ やる気が出ない

体の調子を整えよう！朝の健康習慣



早起きする

お休みの日も学校の白も同じ時間におきましよう。



朝日をあびる

朝、太陽の光をあびることで、ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、1日を元気に過ごすエネルギーになります。



トイレに行く

朝ごはんの後は、出やすくなります。まずは、トイレに座ってみましょう。

9月1日は防災の日

「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。



自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？

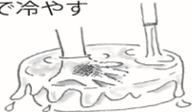
9月9日は救急の日

9月9日は「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急の日となっています。自分でできるかんたんなけがの手当ての方法を身につけましょう。

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 ✕ 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 ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ 	つき指 ボールがあたった ✕ 指をひっぱる ◎ 氷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 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 ✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	さし傷 さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 破傷風の危険があります 	やけど 熱いお湯が手にかかった ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてずにやさしく 
鼻血 急にでてきたよ ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにが目にいった ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	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 ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす 

監修/たけしファミリークリニック院長 千葉大学医学部臨床教授 北垣 毅



- キケン!**
- ✓ 階段から飛び降りようとしている
 - ✓ 廊下が濡れている
 - ✓ 廊下を走っている
 - ✓ 大きな荷物を持っている

ケガをしてしまったときに、正しい手当をすることは大切です。

しかし、あらかじめケガをしないようにすることはもっと大切です。危険な行動していませんか？ どうしたらケガを防ぐことができるか考えてみましょう。



みなみだいとうしょうちゅうがっこう 南大東小中学校のAEDは職員室にあります。覚えておいてね！

保護者の方へ
 1学期健康診断の結果より、医療機関を受診した場合は、学校へご報告いただくと助かります。
 わからないこと、気になることがありましたら、お気軽に保健室までお問い合わせ下さい。