

令和5年9月1日
丹波篠山市立城東小学校
No.6 保健室発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みの間に体調を崩してしまった人もいたようですが、始業式で、元気なみなさんの姿を見て嬉しく思っています。2学期は、大きな行事がたくさんあります。よいスタートが切れるよう、まずは、生活リズムから整えていきましょう。



運動会練習がはじまります！

来週から、運動会の練習が始まります。練習が始まると、知らないうちに、疲れがたまってきます。疲れがたまると、熱中症にもなりやすくなるので、下のことに気をつけながら、まずは体調を整えましょう。ケガをせずに、元気に本番を迎えることが一番の目標です。



★夜は、早く寝よう



★準備運動をしよう



★サイズの合った靴をはこう



★つめを切ろう
足のつめも忘れずに！



★こまめに水分補給をしよう
★汗ふきタオルをもってこよう
★帽子をかぶろう



★しんどくなったときは、
周りにいる人に伝えよう

のどがかわく前に、水分補給！～熱中症に注意しましょう～



水分補給は...

こまめに！少しずつ！がポイント！

夏場のおすすめは... 麦茶！

麦茶には、カフェインが含まれておらず、利尿作用がないことと、熱中症予防にも大切な「ミネラル」が含まれています。

人間の体が一度に吸収できる水分の量は、「コップ一杯」だといわれています。そのため、一気に飲みでは、たくさん水分をとっても、体の外へ尿として出ていってしまいます。

自分のできる応急手当！

9月9日は救急の日



けがをした後、素早く正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。

下の3つのけがは、どれもすぐに自分でできる手当です。ポイントと一緒に覚えておきましょう。

★すい傷



流水でしっかりと傷口を洗う

傷口にどろや砂がついていた
ら、手でこすりながらしっかりと汚
れをおとしましょう。水道水には、
消毒作用があるため、しっかりと
流水で洗うことが大切です。

★やけど



流水ですぐに冷やす

冷やしすぎも、傷にはよくない
ため、氷よりは流水で冷やすの
がおすすめです。
また、水膨れは絶対につぶさ
ず、さわらないようにしましょう。

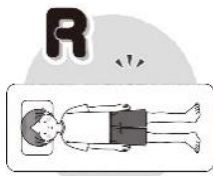
★鼻血



鼻をつまんで下を向く

いきなりティッシュを鼻の穴につ
めると、鼻の中の血管が傷ついて、
さらに血が出てしまうことも。まず
は、ぎゅっとつまみましょう。上を向
かないように気をつけましょう。

★打撲や、捻挫、突き指をしたときには…



① 安静にする



② 冷やす



③ 圧迫する



④ 心臓より
高い位置にあげる

とにかく、安静にして、すぐに冷やしましょう！

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころ
は体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談
すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

