

9月のほけんだより

令和5年9月1日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

今月の 保健安全目標

- * 進んで体をきたえよう
- * けがを防ごう

長い夏休みも終わり9月がスタートしました。みなさん夏休みは楽しく過ごせましたか？9月は夏の疲れが出やすい時期です。「だるい」「疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などの症状はありませんか？夏バテを解消するには規則正しい生活を送ることが大切です。夏休みの気分をリセットして、学校の生活リズムを取り戻しましょう。



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



3 がんばって走っていたら、 足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかげめにたたく

2 サッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

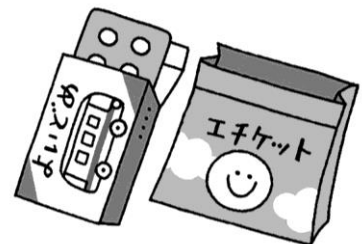
遠足で乗り物よいが心配な人へ



前日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。



酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！