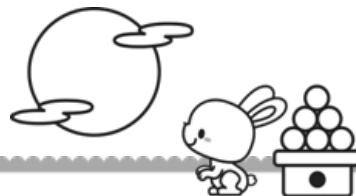


ほけんだより

9月

今年の夏は、雨が多く梅雨のような天気が続きましたね。
日中はまだまだむし暑く残暑が続いていますが、朝晩に吹く風がほんのり涼しくなってきました。夏の疲れが残り、気温差が激しく体調を崩しやすいときです。体調不良による保健室来室者も増えてきています。くれぐれも健康に気を付け、素敵な秋を過ごしましょう。

9月の保健目標



9月9日 救急の日



けがや病気がおきたとき、病院へ行く前にする手当のことを「応急手当」といいます。難しい処置をすることが手当てではありません。すりきずやだぼくの手当ても立派な応急手当です。転んだときに傷口を泥だらけのまま保健室にきたり、鼻血がでたまま押さえないで保健室にくる人がいます。まず、自分がけがをしたときの応急手当をしっかり覚えて、実行できるようにしておきましょう！

自分でできる応急手当



すりきず

☆すぐに水道であらいながす☆

ばい菌が傷口に入るのを防ぎます
きずの様子がわかりやすくなります



だぼく・つきゆび・ねんざ

☆動かさないで冷やす☆

冷やすことで血液の流れる量を少なくし、炎症を抑えて痛みや腫れを防ぎます



はなぢ

☆うつむいて、小鼻を指で強くつまむ☆

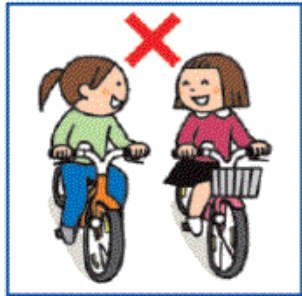
上を向いていると、血のどにの方に流れて気分が悪くなるのでそれを防ぎます。

自転車の乗り方 秋の全国交通安全運動 見直そう



友だちの家に行ったり、プールに遊びに行ったりするときに、自転車を乗る人が多いと思います。便利な自転車ですが、乗り方に気をつけないと、大きな事故につながる可能性があります。安全な自転車の乗り方について、一度ご家庭で話し合ってみてください。

- ☆信号を守ろう
- ☆ヘルメットをかぶろう
- ☆歩道は歩行者優先！
歩いている人に道をゆずろう
- ☆暗くなってきたら、ライトをつけよう
- ☆二人乗り・並んで乗ることは、
危ないからやめよう



こんな行動が、ケガを招く！想像してみよう

睡眠不足になると...	悪ふざけをすると...
過信をすると...	無理をすると...
油断をすると...	不注意になると...