ほけんだより 9月

令和５年 ９月１日　　小松市立安宅小学校　保健室

いよいよ2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されています。熱中症や感染症を予防するためにも、夏休みモードになっている体を、学校モードに切り替え、規則正しい生活リズムを取りもどしていきましょう。

９月の保健目標　けがに気をつけよう

９月はけがの予防月間です。これまでの自分のけがを振り返って、けがをしないようにするためにはどうすればよいか考えてみましょう。

ろう下を走っていませんか？

曲がり角で気をつけていますか？

階段でふざけていませんか？

運動の準備は ふだんから

運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、ふだんから「準備」してほしいことがあります。

- □すいみん…前の日は早く寝ましたか？
- □健康…体調はいいですか？
- □食事…朝ごはんは食べましたか？
- □排便…うんちは出ましたか？
- □ケガ予防…爪は短く切ってありますか？

元気に運動するためにも、気をつけるようにしたいですね。

のどがかわく前に

水分補給

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

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てしてもらう
ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

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

3 バスケットボールを 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…ウ

保護者の方へ

９月１日は『防災の日』です。大きな自然災害が頻発する中、そう遠くない将来南海トラフ地震などの大規模な災害が起こると予測されています。災害はいつ起きるかわかりません。だからこそ、日頃の備えが大切です！ご家庭でもこの機会に防災について話し合ってみませんか？

家具の置き方 エ夫していますか	食料・飲料などの 備蓄は十分ですか	非常用持ち出しバッグ 準備できていますか	安否確認方法 きまっていますか	避難場所や避難経路 確認していますか

『 小松市　各種ハザードマップ 』　はこちらから ☞