

ほけんだより 9月

平成30年9月4日(火) 吉川市立旭小学校 保健室

9月9日は救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を救急の日といいます。簡単にいうと、「救急について知ろう!」という日です。



AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。旭小学校のAEDは「体育館入り口」にあります。

「AEDを持ってきて」と言われたときに分かるように1度確認しておいてください。命を救うのはあなたかもしれません。

ながかった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。思い出がたくさんできた夏休みになりましたか? みなさんから話を聞けるのを楽しみにしています。2学期も行事が盛りたくさんです。たくさん活躍できるように、「早ね・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりと整えて、心と体を学校モードに切りかえましょう。

運動会の練習が始まります

ケガがなく、元気で過ごすために

練習前

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

練習中

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなったら、無理をしない
- ふざけない

練習後

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてせいけつにする



すいとう・タオル・ティッシュなど

必ずもってこよう!!
 普段より、体育の時間が多くなります。
 水分をしっかりととりましょう。
 また、けがや鼻血で保健室へくる人が多くなります。
 あわてずに自分で対応できるように、
 ポケットティッシュを忘れずにもってきましょう。
 また、走ったり、跳ったりすることも多くなります。
 自分の足に合ったくつをはきましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ??

<p>運動場で遊んでいる時、転んでひざをすりむいた</p> <p>そのまま遊び続けた NG...</p> <p>OK! 傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した</p> <p>ワンポイント チェック すぐに傷口を洗うとばい菌の感染を防いで、きれいに治ったね</p>	<p>お湯にさわってやけどをした</p> <p>やけどしたところをなめた NG...</p> <p>OK! 痛みが引くまで水で冷やした</p> <p>ワンポイント チェック 皮ふの熱を早く下げると、跡も残りにくいね</p>	<p>放課後、走っていて足をひねった</p> <p>動けそうだったので家に帰った NG...</p> <p>OK! ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした</p> <p>ワンポイント チェック ねんごの応急手当の基本『安静・冷やす・固定』で痛みが軽くなるよ</p>
---	---	--



夏休み中に、歯や目などの受診・治療は終わりましたか?
 治療勧告書は学校に提出をしてください。
 まだ、病院に行っていない人は早めに受診・治療をしましょう。
 目や歯などは一生一緒に過ごしていく仲間だと考えています。仲間の声に耳をかたむけて、早めの治療をして体の環境を整えていきましょう。

〇おうちの方へ〇

・本日、身長・体重を測りました。後日「健康カード」をお返ししますので、数値をご確認していただき、最後のページの「2学期」に押印をし学校にご提出ください。