

# ほけん だより 9月

令和3年9月1日(水)  
系満市立高嶺小学校 保健室



9月9日は救急の日。スポーツ前の準備運動、夜更かしをしない、交通ルールを守るなど、どれもケガ予防のために大切なことです。でもそのお手伝いは、'救急のプロ'の先生でもしてあげられません。日頃からの心がけで、一人ひとりがケガを防いでくださいね。

## 正しい生活リズムを取り戻そう



### 3食しっかり食べる

脳のエネルギーが供給されて集中力が高まります。

二期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



### ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



### 適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



### 排便をする

排便をがまんしていると、便秘になりやすくなります。



### 夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。

## 9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って  
イザという時に使えるようにしておきましょう

### 救急用品

- 体温計・消毒剤
- 滅菌ガーゼ
- ばんそうこう
- 水枕・包帯



### 薬 (内服用)

- 胃腸薬
- 整腸薬
- かぜ薬
- 鎮痛剤

### 薬 (外用薬)

- 殺菌消毒剤
- かゆみどめ (虫刺され)
- シップ・目薬

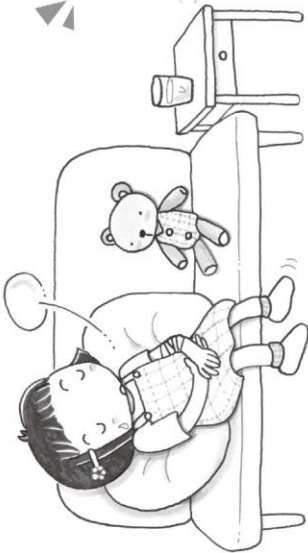
### 救急箱保管上の注意

- 湿気の少ない、日のあたらない場所に置きましょう。
- 飲み薬は冷蔵庫に保管するのは避けましょう (出した時にしけりやすい)。
- 1年に一度、点検しましょう。
- 使用期限の過ぎた薬は捨てましょう。



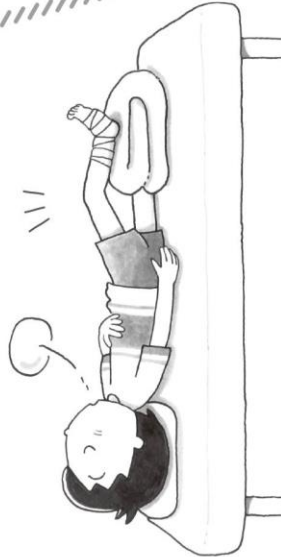
応急手当の

# あいうえお



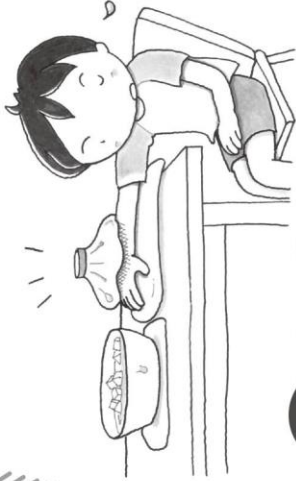
## あ んせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



## う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



## い たみが なくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接水をあてないようしましょう。



## お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。

危険

# K Y T

予知 トレーニング

## E 予知トレーニング!

ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう



## キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている

## けんきくクイズ

ケガをしても

調子がいい先生ってだけ?

**ヒント** 調子がいいことを何と言うかな?

