

ほけんだより

8月号

平成30年8月29日

昭島市立中神小学校

保健室 土屋翔子

なかがみしょうがっこう 中神小学校のみなさん、こんにちは。 つちや しょうこ 土屋 祥子です。

なが あいた しゅっさん いくじ やす 長い間、出産と育児のため お休みをいただいておりますが

がっき もと 2学期より、戻ってまいりました。

なかがみしょう あ たの 中神小のみなさんに会えることを とても楽しみにしていました。

これからも、よろしくお願いいいたします。



9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。この機会に、ご家庭でも災害時の避難方法や、けがをしたときの救急処置について話し合ってみてください。

おうちのひととやってみよう!

応急手当 正しいのはどっち? きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

A 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する

B すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

A 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく

B 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

A すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安

B すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

A 動かさず、なるべく確認する。マッサージをする

B 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

A すぐに引っぱり、筋を伸ばす

B ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

A 叩いて冷やす

B 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



生活のリズムを整えよう!

夏休み↓2学期 生活の切り替え、うまくできてる??

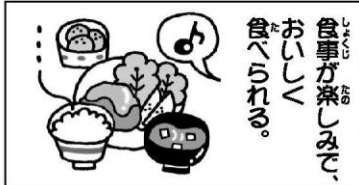


朝、スッキリ目が覚める。

はい
いいえ



睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。



食事が楽しみでおいしく食べられる。

はい
いいえ



おやつの食べすぎに注意! 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のもを食べよう。



おなかの調子がよい。

はい
いいえ



朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。

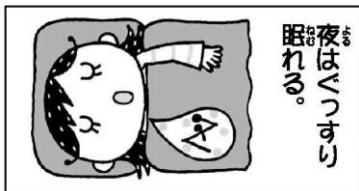


学校へ行って友達と遊ぶのが楽しい。

はい
いいえ



心配なことや悩みがあったら、いつでも話しにいらしゃい。



夜はぐっすり眠れる。

はい
いいえ



寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。



生活習慣は毎日の積み重ねが大切です。何かひとつでもいいので、毎日、自分ができることをみつけ、自分から続けてみましょう。

夏休み中、けがや病気はありませんでしたか? 2学期に向けて、心配なことなどありましたら、どんなことでもお気軽にご相談ください。