

ほけんだよりが

令和3年9月3日
鳥取市立明德小学校
保健室

おうちの人と一緒に読んでね!

9月の保健目標 : けがの予防をしよう!

9月に入っても暑い日が続きます。いよいよ運動会に向けて練習が始まります。早ね・早起き・朝ごはんと規則正しい生活で過ごしましょう。また、今年も熱中症対策だけではなく、手洗いや手指消毒などの新型コロナウイルス感染症の感染予防対策も必要となります。しっかり対策を行い、運動会を成功させましょう。

覚えておこう! 応急手当の基本

鼻血が出た!!

顔を少し下向きにし、小鼻を両側から強く押さえる。
(3~5分を目安に)

★ 鼻血を飲み込むと気分が悪くなるので、上を向いたり、仰向けに寝たりしない。

すりむいた!!

① 水道水で傷口を洗い、清潔なハンカチで水分をふきとる。

★ 血が出ているときは、しばらく押さえる。

② ばんそうこうで、傷口をカバー。

指を切った!!

① 傷口が汚れていたら、水道水で洗い、清潔なハンカチやガーゼでしっかり押さえる。

★ 5分くらい押さえ続けると、血は止まる。

② ばんそうこうで、傷口をカバー。

やけどをした!!

水道水などの流水で、痛みがなくなるまでしっかり冷やす。

★ 発熱用の冷却シートは、傷口に張りつくとあるので、やけどの手当てには×。

あなたのケガの原因は?



自分の行動をふり返って、チェックしてみましょう。
あてはまることが多いのは、どの項目?



□ 夜、10時を過ぎてから寝ることが多い。

□ 朝、起きるのがつらい。

□ 時間がなくて、朝ごはんを食べないことがよくある。

□ からだが重く感じる。

□ 「人の話を聞いていない」と、よく注意される。

□ ちょっとした段差で転ぶことが多い。

□ 「危ない」とわかっているのに、うっかりやってしまうことがある。

□ くつひもがほどけていても気にしない。

□ 運動中に足がつることが多い。

□ スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。

□ スポーツの後、肩や肘が痛くなることもある。

□ この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。

この項目が多かったあなたは

睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。十分な睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをオンにして、行動開始!

この項目が多かったあなたは

注意不足

「ま、いいか」と思ってしまったことが思いけないケガにつながることも。一呼吸、考える時間をおいてから行動しましょう。

この項目が多かったあなたは

準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているのかを意識して動かすことが大切。つめや服装のチェックも忘れずに!!

<保護者の皆様> 9月6日月曜日から運動会練習が始まります。残暑が厳しい中での練習になることが予想されます。熱中症にならないためには、こまめな水分補給が必要ですので、十分な量のお茶を持たせていただきますようお願いいたします。汗拭きタオルの準備もあわせてお願いいたします。

また、疲労を持ち越さないように十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事で、ご家庭でも体調管理をお願いいたします。