



# ほけんだより 9月



平成29年9月  
嘉麻市立稲築東小学校  
保健室 吉武

2学期がはじまりました。元気にスタートできましたか？

「早寝・早起き・朝ご飯」の生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。

## <熱中症に気をつけましょう>

## 覚えておきたい 応急手当!

走っていたら転んですりむいてしまった。

正しい応急手当は？

水で洗って、きれいなタオルをあてる

砂や泥がついたまま傷を放置すると、傷口からばい菌が入ってしまいます。

突き指をしてしまった。

正しい応急手当は？

固定をして氷水などで冷やす

突き指を引っぱると悪化してしまいます。副木で固定して冷やしましょう。

⚠️ 痛みが強い場合はすぐに病院へ!

強い風が吹いて、ホコリが目に入った。

正しい応急手当は？

水をためた洗面器に顔をに入れて、まばたきをする

汚れた手で目をこすると、目を傷つけてしまったり、ばい菌が入って炎症を起こすことがあります。

屋外では帽子&薄着

帽子

通気性のよい服装

直射日光から頭を守り、熱を逃がしやすい服装で体温調節をしましょう。

屋内でも油断禁物

熱中症は室内の高温多湿でも起こるので要注意です。風通しをよくしましょう。

体調が悪いときは休む

わかりました 今日体調が悪いので休ませて下さい

体調がすぐれない日や、運動中に具合が悪くなったときは、無理をせずに休みましょう。

こまめに水分補給

水分補給をこまめにし、脱水症状を起こさないようにしましょう。

運動の前ですることはなに？

Q. もうすぐ運動会が始まるよ。この中で、ケガをしやすい人は誰かな？

しっかり準備運動をしなくちゃね

けんくん

昨日、夜ふかしたから、寝ているよ

あきちゃん

すぐに走りだせる僕ってかっこいい!

だいちゃん

A. 正解は、あきちゃんとだいちゃん

あきちゃん、だいちゃんのココが危ない!

- 運動をする前の日は、しっかり眠ろう。
- 準備運動をせずからだを動かすと、ケガをしやすいよ!

## 栄養たっぷりプチ朝ごはん

おにぎらず(残り物のおかずで作ってみよう!)

(作り方) ラップの上に塩をふり、ご飯を1/3程度のせる。ご飯の上に残りのおかずをのせ、残りのご飯を上のにせる。包んで形を整え半分に切ったら出来上がりです。



10月1日(日)に運動会を行います。自分でできる応急手当の仕方をおぼえましょう!



9月5日(火)から、運動会の練習がはじまります。すいとう・タオル・帽子を持ってきましょう。爪のケガも多いので、爪をきれいに切っておきましょう。汗をたくさんかくので、着替えを持ってくるといいでしょう。体調管理に気をつけて、運動会の練習を頑張ってください。