

すこやか 9月号



なが なつやす お がっこうせいかつ なつやす ひと
 長かった夏休みが終わり、学校生活がスタートしています。まだまだ夏休みモードの人もいるのではない
 でしょうか？ はやね はやお あさ ところ がっこう き かの
 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、学校モードにスイッチを切り替えていきましょう。
 こんげつ ねんせい しゅうがくりょう ねんせい しぜんきょうしつ あつ ひ たいちよう ととの
 今月は、6年生の修学旅行や、5年生の自然教室があります。暑い日もありますので、体調を整えて、
 ねっちゅうしょう しゅうぶんちゅうい
 熱中症にも十分注意しましょう。

じぶん てあて 自分でけがの手当をできますか？



きゅうきゅう ひ きゅうきゅう ひ あ じぶん てあて かくにん
 9月9日は救急の日です。救急の日に合わせて、自分でけがの手当ができるか確認してみま
 しょう！
 いっしょ あそ くみ はや なお はや なお
 一緒に遊んでいた2人組がいます。1人は早く治りました。早く治ったのはどちらでしょう。
 それはなぜでしょう？考えてみましょう！

+ケース1+

うんどうじょう ころ
運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



きずぐち みず あら
傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Aさんだ！
 すな どころ 砂や泥がついたままだと、傷口
 きずぐち さいん かい からばい菌が入ってしまうから
 みず あら ね。水で洗って清潔にしよう。

+ケース2+

あつ 熱いフライパンをさわってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



すいどうすい 水道水で
ふんいじょうひ 5分以上冷やした。

Dくん



こおり 氷で
ふんいじょうひ 5分以上冷やした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Cさんだ！
 こおり ひ 氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ
 きずぐち ひ るかも。水で冷やして、やけど
 しんこう おく の進行を遅らせたり、痛みをやわ
 らげたりしよう。

+ケース3+

こうてい 校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



うご 動けそうだったから傷口を
あら 洗って、そのまま帰った。

Fくん



むり うご 無理に動かさず、保健室
こてい り で固定して冷やした。

わかったぞ！ 早く治ったのは Fくんだ！
 むり うご 無理に動かすとケガが悪化する
 だぼく よ。打撲やねんざをしたときは、
 あんせい ひ 「安静、冷やす、圧迫、拳上」
 あら (RICE) を覚えておこう。



ほけんいいんかい おうきゆうてあて けいじふつ さくせい ほけんしつまえ
 保健委員会で、応急手当の掲示物を作成しました。保健室前にあります。
 こた てあて めざ
 クイズに答えて、手当マスターを目指してみてください！

夏の疲れ 出ていませんか？

気温の高い日が続くと、体にも疲れがたまりやすくなります。
 「なんだかだるいな」「食欲がないな」「やる気が起きないな」
 「眠いな」など、体の調子が良くない人はいませんか？
 一度、自分の生活を振り返ってみましょう！

夜ふかし
 睡眠不足になると、
 疲れがとれなくなります

冷たいものばかり食べる
 アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でくつろぐ
 運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります



こんなことに気をつけよう！



睡眠のリズムを整えよう。
 早起きから始めてみよう！



毎日3食、できるだけ同じ時間に食べよう！特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに😊



体は汗をかくことで体温調節しているよ。運動・遊び・お手伝いなどで体を動かそう！

乗り物の酔いを予防しよう



せっかくの学校行事も、乗り物の酔いが心配だと、思いっきり楽しめませんよね。
 不安な思いをせずに楽しめるように、乗り物の酔いのメカニズムと対策について紹介します。

乗り物の酔いとは？

乗りものに乗ると、小さな揺れをたくさん感じます。すると、耳の奥にある「平衡感覚」という体の傾きを調節する部分が刺激され、自律神経のバランスが崩れてしまいます。睡眠不足や疲れがたまっているときや、自分は乗り物の酔いしやすいという思いこみや心配事などのストレスがあるときも、乗り物の酔いが起こりやすいと言われています。

乗り物の酔い予防

- 前日にしっかり睡眠をとる。
- 消化の良いものを食べて、脂っぽいものは控える。
- 揺れの少ないところに座る。(バスなら運転席の近く)
- 遠くの景色を眺める。
- 乗り物の酔いの薬を飲んでおく。
- 目を閉じるのがおすすめ！

