

だぼく 打撲・ねんざ



ひやしてあんじゆうにする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう

おうきゅうてあて

応急手当



きり傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

### うちのひとといっしょによもう

2023年9月No5神原小学校保健室

9がつのほけんもくひょう

生活リズムを身につけよう



夏(なつ)やすみが終わり、ちょっぴり背がのびた元気なみなさんにあえて、うれしいです。あそんだこと、ゲームをやったこと、しゅくだいがんばったこと、おいしいものを食べたこと...1度しかない今年のおもいでですね。

校内では、暑さ指数を表示しています。連日「げんじゅうちゅうい」の暑さです。水分・休けい・すいみん・あさごはんをしっかりとして、むりせず元気にすごしましょう！みなさんの頑張りを応援しています！



あわてているとき



しゆつゐ じゆうきやう おつ 周囲の状況を落ち着いてみられるように、余裕を持って行動しよう。

あだん 油断しているとき



あぶ 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

つか 疲れているとき



ぜんじつ つか のこ 前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

わすれずに

## ウォームアップ & クールダウン



### ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

うんどうで緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



夏休み明けの健康調査を行いました。「なつやすみに夜10時以降にねていた」「ごはんを朝たべていなかった」とこたえたお友達がたくさんいました。そろそろ、**学校モード**に生活をもどしましょう！

しっかりねる、ことで「つかれをとる」だけではなく、「こころもおだやかに」なる、「おべんきょうしたことが身につく」、「熱中症のよぼう」にもなるそうです。

ねる前のスマホやゲームなどは**1時間前にはOFF!** 部屋もしずかにくらくして、よくねむれるようにしてみましょう。



## まだまだ！ 熱中症に きをつけて

カゼでやすんでいた、すいとうをもっていない、肥満傾向、体力が低い、ふだん冷房の部屋にこもっている…人は特に気をつけて！

今年、気温が高くなり、熱中症がおこりやすく注意が必要です。先生達はWBGT(暑さ指数)をチェックして、みなさんが熱中症にならないようにさまざまな対策をとっています。



- ☆みなさんへのおねがい☆
- ・すいとうをもってきていますか？
  - ・すずしいふくそうですか？
  - ・ぼうしをかぶってますか？
  - ・体育の日は**体育着・赤白帽**を
  - ・あせふきタオル・きがえをもってる？
  - ・すいみん不足になってない？
  - ・朝ごはんをしっかりとった？
  - ・外で運動や遊ぶときは、マスクをはずしましょう

## もし、ともだちが ねっちゅうしょうになったら！

→おとなのひとをよぼう！

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の付け根を冷やす

衣服をゆるめて 涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを飲ませる

無理やり飲ませることはやめましょう

意識がない場合は、救急車を呼びましょう

## こころにも 応急手当て



ケガをしたら<sup>おうちから</sup>応急手当てをしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは<sup>からだ</sup>体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも<sup>きず</sup>応急手当てが必要なんです。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の<sup>なや</sup>治りが早くなります。

<sup>みぎか</sup>身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て ください。

チャイルドライン  
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きざらびっと

