

# ほけんだより



## 9月号



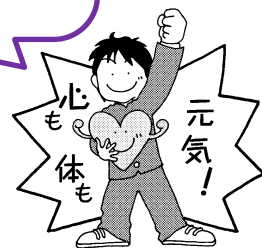
2学期が始まりました。みなさん、どのような夏休みを過ごしましたか。この時期は、夏の疲れがあったり、一日の気温差が大きかったりするので、体調を崩しやすくなります。9月は宿泊行事のある学年も多いので、『早寝・早起き・朝ごはん』を実践し、いつも以上に体調に気を配りましょう。

### 9月の保健目標

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

### 生活カレンダー配布します

自分の生活習慣を見直し  
て、心も体も元気に生活できるようにしましょう！



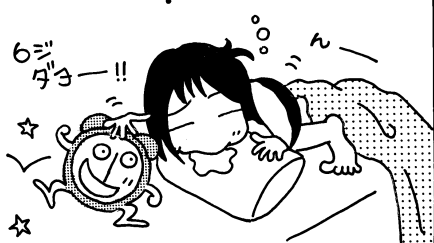
2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!



…といきたいところが、ダルい、眠い、ということも…

夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう！

就寝・起床時間…  
ちょっと早めてみましょう

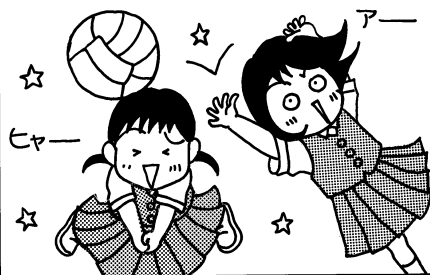


朝食を必ず食べましょう

食欲がわかなくても  
何か少し口に入れよう

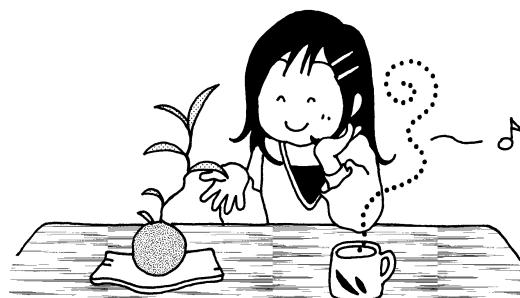


適度に体を動かしましょう



## 小さな♡幸せ探してみよう♡

♡心が疲れているときは、イヤなことばかり気になってしまいますが、探してみると小さな幸せもきっとあるはず…。小さな幸せ探しがかくせになると、不思議とイヤなことには鈍感になって明るい気持ちになってきます。試してみてね。



ケガをしたら



# 自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

◎ やってほしいこと

## すり傷

グラウンドでこけちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



## きり傷

カッターナイフで切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる

出血が多い時は病院へ



## つき指

ボールが当たった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ とんりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



## さし傷

木の小さなとげがささった

- ✕ よごれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く

抜けないときや、残ってしまったときは病院へ



## さし傷

さびた釘をふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

破傷風の危険があります



## やけど

熱いお湯が手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ 水道水で冷やす

水は強くあてず、やさしく



## 鼻血

急にできたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



## 目にゴミ

なにか目に入った

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、水で流す



## ねんざ

足をひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



### 初期治療「RICE」が大切！

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。

Compression 圧迫

Elevation 挙上



Rest 安静

#### どれくらい冷やすの？

15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

#### なぜ、「RICE」？

「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

#### 病院に行かなくていい？

「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

スポーツ外傷は 運動中に起こる 打撲・捻挫・骨折など

## スポーツでケガをした時は

覚えておこう

スポーツ障害は 筋肉や関節の痛みやケガのこと

スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる。

### 放っておかない！ 無理をしない！

痛みや違和感が続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治癒やスポーツ復帰まで長かかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



RICE より

こんな覚え方も試してみては？

あいをあげよう

あ 安静にして

い 痛いところを冷やす

お(ま) 押さえて圧迫

あげよう 心臓より高く上げよう