

# ほけんだより 9月

令和5年 9月 広南小学校 保健室

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。気持ちをきりかえて、学校生活をがんばっていきましょう。

さて、夏休みが終わっても、まだ休み中の生活リズムからぬけだせずに、なんとなくボーっとしてはいませんか。9月はつかれがたまっているところに、気候の変化も重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。また、暑い日も続き、熱中症もまだまだ油断できない状況です。まずは生活リズムを見直し、規則正しい生活を心がけましょう。

## ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

### 早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

### 運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

## 9月1日防災の日

もしものときに冷静に行動できるように、日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

### 避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう



びなん  
〇△小学校

### 日頃から家族や友人と災害時の行動についてきちんと話し合っておきましょう



### 非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう



懐中電灯、携帯ラジオ、タオル、救急箱、水・保存のき、食料、ペーパーナプキン


## 9月9日は救急の日

# タイムスリップ探偵 早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。1人はケガが早く治ったらしい。早く治ったのはどっち? それはなぜ?

### ケース1

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



傷口を水で洗った。

Bくん




そのままにした。

早く治ったのは Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。


### ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした




ケガをした後の行動を見よう。>>>

Cさん



水道水で5分以上冷やした。

Dくん



氷で5分以上冷やした。

早く治ったのは Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

### ケース3

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



うごけそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。

早く治ったのは Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、拳上」(RICE) を覚えておこう。

### RICE

覚えておこう!

[RICE] は応急手当の基本の頭文字です。

Rest (安静)



安静にして動かさない

Icing (冷やす)



痛いところを冷やす

Compression (圧迫)



押さえて圧迫する

Elevation (挙上)



心臓より高くあげる


## ココロにも応急手当を

ケガをしたら応急手当をしますよね。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、こころの傷にも応急手当が必要です。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、傷の治りが早くなります。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。


チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て下さいね。

