



平成 27 年 9 月 3 日 (木) 吉川市立旭小学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、楽しく過ごすことができましたか？2学期は行事がたくさんあり、すぐに運動会の練習が始まります。生活リズムを学校モードに切りかえて、2学期も元気に過ごしましょう！

運動会の練習が始まります！

2学期が始まってすぐは、気温が下がり夏の疲れが出やすい時期でもあります。少しの緊張や睡眠不足から、疲れをためこみやすくなり、疲れは熱中症やけがの原因にもなります。体を休めるには何より「よく寝ること」が大切です。いつもより早めに布団に入り、運動会の練習にそなえましょう！



まだまだ暑い日が続きます

熱中症にも 注意！

- ・汗ふきタオル、水筒、着替えなどの持ち物の準備をしましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・朝食をしっかり食べてきましょう。

受診結果の提出をお願いします！



受診・治療
済みでしたか？

一生つきあう自分の体です。大切にしたいですよ。夏休み前に、「むし歯」についてくわしい検査・治療が必要な人に、お知らせを配付しています。

夏休み中に受診することはできましたか？受診後は、結果を担任の先生に提出してください。



血が出たら押さえる

鼻血

鼻血は、軽く下を向いて鼻を強くつまみます。血を止めるためには、圧迫することが大切です。

すぐにちり紙を鼻につめたり、上を向いたりしないようにしましょう。

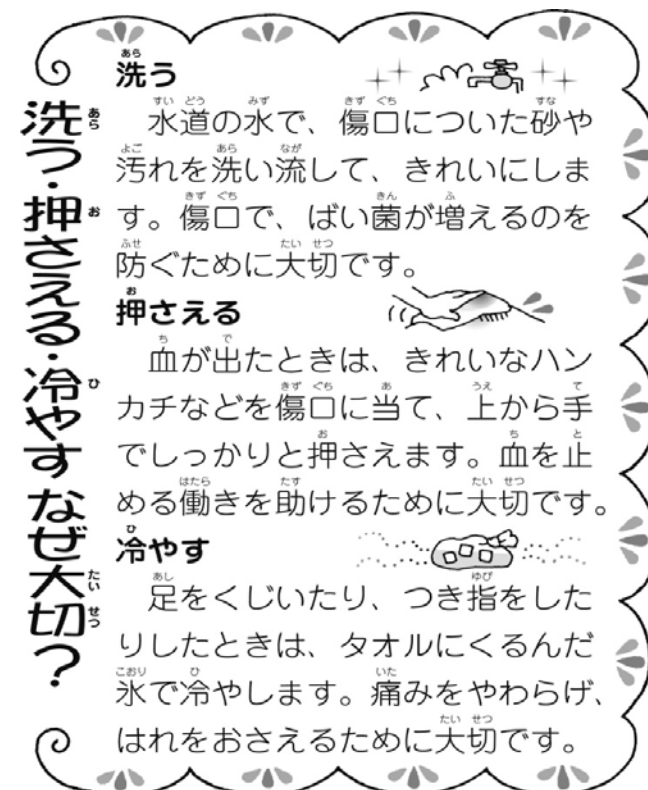


9がつこのか きゅう ふたつ きゅうきゅう ひ
9月9日は、9が2つで救急の日！

よくあるけがの、応急手当を紹介します。

すり傷

けがの理由で一番多いのはすり傷です。すり傷は、すぐに水道水できれいに洗い流しましょう！きれいに洗えていれば何度も消毒する必要はありません。最初の当てが大切です。



水道の水で、傷口についた砂や汚れを洗い流して、きれいにします。傷口で、ばい菌が増えるのを防ぐために大切です。

押さえる

血が出たときは、きれいなハンカチなどを傷口に当て、上から手でしっかりと押さえます。血を止める働きを助けるために大切です。

冷やす

足をくじいたり、つき指をしたりしたときは、タオルにくるんだ氷で冷やします。痛みをやわらげ、はれをおさえるために大切です。



あさひしょうがっこう
旭小学校のAEDは、保健室にあります。