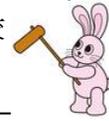


# ほけんだよ！9月

令和元年9月2日  
吉川市立旭小学校  
保健室



# 9月9日は救急の日

長い夏休みが終わり、今日から2学期スタートです！気持ちを切りかえて、元気に活動しましょう♪

## せいかつ 生活リズムをもどそう！

夏休みの間は、冷房の効いた部屋でゴロゴロ…寝るのはいつもより遅く…起きるのは昼頃…朝ごはんも食べずゲームやテレビばかりの生活だった！なんて人はいませんか？2学期は、運動会があります。すぐ練習が始まります。まだまだ暑そうですね。早く、暑さにも慣れ、生活リズムを戻そう。

**朝**：起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びよう。忘れちゃいけない、朝ごはん！！

運動会練習で具合が悪くならないためにも、バランスの良い食事をとるのが大事！！

具がたくさん入った味噌汁は、熱中症予防にも最適☆彡

**昼**：元気に活動して、給食をモリモリ食べよう。

**夜**：1日の疲れをしっかりとるため・今日勉強したことを頭の中でしっかりと整理するため

にも、睡眠はとっても大事。9時までに寝られると、きっと明日も元気！

～ 保護者の方へ～

近年、香り付きの洗剤や、香りが持続する柔軟剤などがブームとなっています。しかし、香りは人それぞれ感じ方が違います。頭痛などの体調不良を起こす人もいますので、周りに配慮して使いましょう。

9月9日は「9」が2つ並んで「きゅうきゅうのひ」と言われています。この機会に、自分で出来るケガの手当てを覚えましょう。

### ねんざ・打撲

腫れがなかったり、動かせれば…  
固定して冷やす  
安静に過ごす

### すりきず

水できれいに洗う  
砂を落とすのが大事！  
消毒をする

### きりきず

水で汚れを落とす  
消毒  
ガーゼなどで覆う  
出血がひどい時は強く抑える  
指を切ってしまった時は、指の付け根を強くおさえ心臓より上にあげる

### 鼻血

下を向いて、小鼻を骨に向かってつまむ。

～なかなか止まらない時～  
首の後ろや鼻の上を冷やす

【災害が起きた時のために、以下のものは日頃から用意できていると良いですね。】

- 水
- レトルトご飯
- 缶詰
- 野菜ジュース（ミネラルやビタミン不足を解消可能）
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電式ラジオ
- ゴミ袋
- 常備薬
- 軍手
- 衣類
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- 簡易トイレ
- 歯ブラシ
- 救急セット