ほけんだより　9月

No. 8
令和２年９月10日
珠洲市立直小学校
保健室

２学期が始まり、暑い日が続いていますが、夜には虫の声が聞こえてくるようになりました。秋が近づいていますね。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。もうすぐ運動会があるので、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう！

● 運動会でのけがの予防

今月の保健目標は

けがの予防に努めよう　です

もうすぐ運動会！

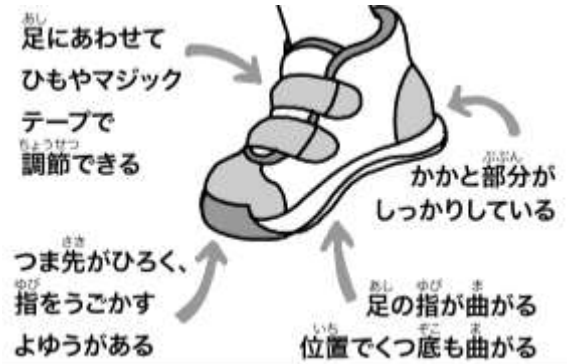
運動会で大きなけがをしないために、次の６つのことに気をつけましょう！

①早寝・早起きをして、朝ごはんを食べましょう。
食べすぎ・食べなさすぎでは、思うように動けません。

②お茶や汗ふきタオルを忘れず持ってきましょう。飲み物は多めに持ってきましょう。

③手足の爪は短く切っておきましょう。

④運動しやすい靴をはいて、ヒモはしっかりむすびましょう。運動中にヒモがほどけると、引っかかって転ぶ原因になります。



⑤外にいるときは、帽子をかぶりましょう。

⑥ていねいに準備運動をしましょう。

● 校内のけがの予防

雨の日や、熱中症の危険性が高い日は、休み時間を校内で過ごしていますね。右のような過ごし方をしていると、けがをしやすいので、心当たりのある人は、注意しましょう。

振り返ろう！　校内でのすごし方

廊下を走っていませんか？

曲がり角で気をつけていますか？

階段でふざけていませんか？

● 自分でできる応急手当

けがをしたときは、どうすればいい？

★ すり傷は…

水で洗いましょう。

★ 突き指は…

冷やして安静にしましょう。

★ 鼻血は…

下を向いて鼻をぎゅっとつまみましょう。

★ 目にゴミが入ったら…

水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきをしましょう。

★ 肉離れや打撲、捻挫などのときは…

RICE処置をしましょう。RICEは、基本の応急手当の頭文字です。

「なんだか具合が悪いな…」と感じた時は、早めに休むことが大切です。
無理をすると、大きなけがにつながるかもしれませんし、いい結果は得られません。