



令和5年度
9月1日(金)
豊見城市立
豊崎小学校

9月の保健目標

けがや事故に
気をつけよう

楽しかった夏休みは、どう過ごしていましたか？台風の影響で大変だった事もあったでしょう。9月9日は「救急の日」です。日頃から災害が起こったらどうするかおうちの人とも話あっておきましょう。自分がけがをしたとき、友だちにけがをさせてしまったときどうすればいいのか、日頃から考えてみましょう。学校でケガをしたら、先生に伝えてから保健室へ来てください。

また、異常気象で暑い日が続いています。熱中症になりやすくなっています。体調管理をしっかり行い、調子が悪いときはすぐに周囲の人に伝えるようにしましょう。

夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



暑さ指数(WBGT)についても
ご家庭でも話してみてください



暑さ指数(WBGT)をチェックして熱中症を予防しよう！

気温	～24℃	24～28℃	28～31℃	31～35℃	35℃以上
暑さ指数(WBGT)	21℃未満	21～25℃	25～28℃	28～31℃	31℃以上
	ほほ安全	注意	警戒	嚴重警戒	危険
注意 事項					
	すいとう・ぼうしをわすれずに	すいとう・ぼうしをわすれずに	すいとう・ぼうし30分おきの休けい(塩分も補給)	すいとう・ぼうし10～20分おき休けい(塩分も補給)	運動はお休み すずしいところですごしましょう

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っばる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！

