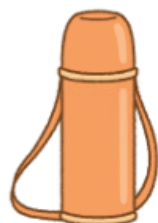


ほけんだより 9月号

令和2年9月3日
川口小学校
養護教諭 乾早貴
No. 10

大きい水筒を持ってきてください

2学期がスタートして、川口小学校では運動会の練習が始まりました。
どの学年も一生懸命練習していて、毎日たくさん汗をかいています。
その為お子さんが十分に水分をとれるように、保護者の方は普段使っているものより大きめの水筒を持たせてあげてください。
学校で補給できる飲料水も数に限りがありますので、
お手数ですがご協力をよろしくお願いいたします。



「疲れ」は休みが必要なサイン！

疲れをとるために効果的なのは**しっかり睡眠をとること**

- 寝る2時間前には夜ごはんとお風呂をすませる
- ぬるめのお湯につかる
- できるだけ部屋を暗くして眠る
- 寝る前にスマートフォンやゲームをしない



ぐっすり眠れるように寝る前の行動も工夫してみてくださいね

9月9日は救急の日



「救急」とは「急にけがをしたり具合が悪くなったりした人の手当てをすること」をいいます。けがをしたときにすぐ手当をすれば、けがの悪化を防ぐことができます。自分ができる手当てを知っておきましょう！

こんなけがをしたときどうする？

血が出たとき

傷口を水ですすぐ（水をつけるのではなくしっかり洗い流すこと）
血が止まらない場合は服やハンカチの上から傷口をおさえて止血する

鼻血が出たとき

鼻をつまんで下を向く（上を向くと血を飲み込んでしまうため）
なかなか止まらないときは鼻のまわりを冷やす

打ち身やねんざをしたとき

痛むところを冷やして安静にしておく

やけどをしたとき

痛みが落ちつくまで水ですすいで冷やす
（氷を直接当てるのは皮膚によくないので水か氷水にする）



- ×傷口や血は直接さわらないこと
- ×痛むところを無理に動かしたりおさえたりしないこと