

ほけんだより



おおつしりつまのしょうがっこうほけんしつ 2019年
大津市立真野小学校保健室

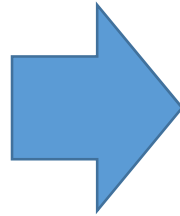
いよいよ2学期が始まりました。みなさんは夏休みを楽しくすごせましたか？休み中のつかれが残っているかもしれませんが、学校モードへの切りかえが必要ですね。2学期は楽しい行事がたくさんあるので、ケガなく、元気に学校生活を送れるようにしましょう！

夏休みモードから学校モードへ！

みなさんは夏休みの間、きそく正しい生活を送っていましたか？夏休み中は元気だったのに2学期に入って、なんだかぐったりしていませんか？そんな人は学校モードに切りかえて元気にすごしましょう！！

そのぐったりの原因はなに？

- 夏休みのつかれが残っている。
- 夏休みの生活から抜け出せない。
- 冷たい食べ物を食べすぎて
体を冷やしてしまっている。
- 冷ばうで体温を調節する力が
弱まっている。



元気にすごすためには？

- よくなること。
- お風呂ではぬるめのお湯に
ゆっくりつかってリラックス。
- 寒さと暑さの差が大きいと
体に負担がかかるので、
冷ばうの使い方と服そうで
調節してみてください。

2学期も元気にすごすためには、

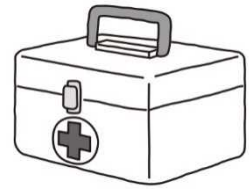
生活リズムを整えることが大切です。

まずは、「早ね・早おき・朝ごはん」からチャレンジ！！





応急手当、正しいのはどっち？



① すり傷・切り傷

A 水道水で傷口をよく洗

う。出血していたら、きれいなハンカチなどでおさえる。

B すぐにばんそうこうをはる。



② 鼻 ち血

A 鼻にティッシュペーパー

をつめ、上を向く。



B 座って軽く下を向く。

鼻を強めにつまむ。

③ 手足のねんざ・打ぼく

A 動かさず動か

して確かめる。マッサージする。あたためる。



B 安静にして、包帯などで

圧迫するようにまく。

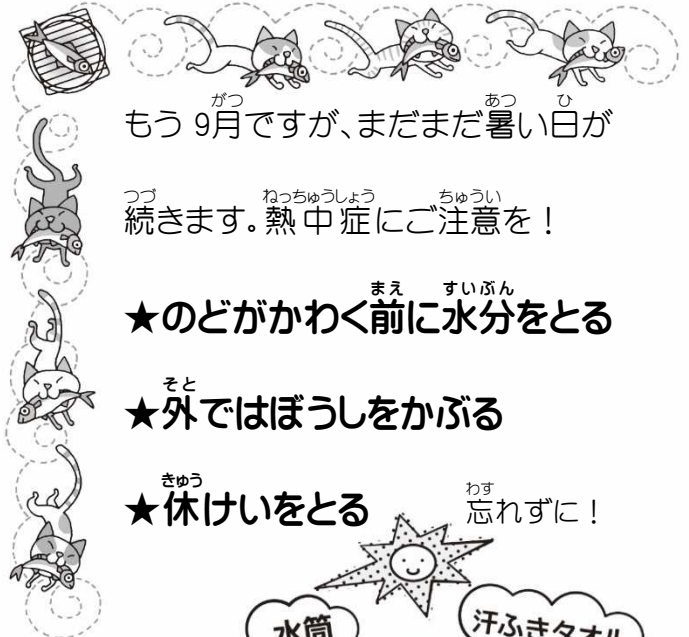
心ぞうより高く挙げて、

氷や保冷剤で冷やす。

ケガを防ぐ5つのポイントを紹介するよ！

- よくねること
- 手足のつめを短く切ること
- 朝ごはんをしっかり食べること
- 準備運動をすること
- 自分の足に合ったくつをはくこと

運動会の練習も気をつけながらがんばってね！



もう9月ですが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症にご注意を！

★のどがかわく前に水分をとる

★外ではぼうしをかぶる

★休けいをとる 忘れずに！