

今月の保健目標： けがを防止しよう

長い夏休みが明け、いよいよ2学期がスタートしました！久しぶりに元気なみなさんに会えて、とても嬉しいです♪ 2学期は、水泳学習、社会見学、修学旅行など行事が盛りたくさんです。「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを「学校モード」に切り替えていきましょう✱

9月9日は救急の日！正しい手当て、知っているかな？

Q1. 鼻血が出たら、



答え：【×】

解説：上を向くと血がのどに流れて気分が悪くなってしまう。やや下を向き、小鼻（鼻の膨らんでいる部分）を指で5～10分強くつまみましょう。

Q2. すり傷ができたら、真つ先に消毒する



答え：【×】

解説：まずは水道水でバイキンや泥をきれいに洗い流すのが一番大切です。しっかり洗ってから清潔なガーゼなどで保護しましょう。

Q3. 足をひねった（突き指した）ときは、すぐに冷やす？



答え：【○】

解説：腫れや痛みをおさえるために、まずは氷水などで15分ほど冷やす（アイシング）のが正解です。引っ張ったり揉んだりするのはNG！



9月3日から水泳学習が始まります。
楽しい水泳学習ですが、海は危険がつきものです。
先生の話をよく聞いて、安全に泳ぎましょう♪

水着やタオルなどの準備と合わせて、からだの準備もしましょう(^^)



前日は、早く寝て
しっかりと泳げるよう
体力をつけよう



朝ごはんはしっかりと
食べてこよう

手や足のつめは
きれいに切っておこう



耳そうじをして
耳の病気を防ごう



学校モードに切り替える 4つのスイッチON!

朝

スイッチ①
朝日を浴びる

スイッチ②
朝ごはんを食べる

夜

スイッチ③
湯船につかる

スイッチ④
寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。