

# ほけんだより 9月

平成29年9月8日 入鹿小学校保健室

2学期が始まり1週間がたちました。生活リズムは学校モードに切りかわりましたか？運動会の練習もたくさんあって、いつもより疲れていると思います。早めに寝たり、お風呂にゆっくり入ったりして疲れがたまらないようにしましょう。

また、季節の変わり目の時期です。昼間は暑くても朝や夕方には思ったよりすくなる日もあると思います。『ころもがえ』はもう少し先ですが、服そうや持ち物などを天気・気温に合わせてすごしてほしいと思います。登校前に「汗をかきそうだから、着がえがいるかな」「長そでシャツがあったほうがいいかな」など、天気予報を見たり、おうちの人と相談したりして、準備して来てくださいね。



## ねんざの手当てのポイント

手首や足首をひねるなど、関節の動ける範囲をこえて大きな力が加えられたことでおこる「ねんざ」。血管が傷ついて内出血し、痛くなったりはれたりします。ねんざをしたときには最初の手当てが大切で、そのあとの治りにも影響してきます。次の4つがポイントになりますので、おぼえておきましょう。

### 〈手当てのポイント〉

- ①動かさないようにして安静にする
- ②氷などで冷やす
- ③伸び縮みする包帯を巻いて圧迫する
- ④心臓よりも高い位置にあげる



## 自転車はルールを守って乗ろう

安全のため、自転車に乗るときはルールを守ることが大切です。ちゃんと守れているか、確認してみましょう。

### 〈自転車に乗るときのルール〉

- ・信号や「止まれ」の標識を守ります。
- ・ヘルメットをかぶります。
- ・13歳以下の子どもは歩道を通ることができませんが、歩行者が優先です。
- ・車道では自動車と同じ左側通行ですが、なるべく左はしに寄って走ります。
- ・暗くなったら、ライトをつけます。
- ・二人乗りをしてはいけません。
- ・横にならんで走ってはいけません。
- ・カサさし運転をしてはいけません。
- ・イヤフォンや携帯電話を使いながら運転してはいけません。

## 9月9日 救急の日



「救急箱・防災グッズに必要なものはどれ？」のクイズを保健室前に掲示しました。みんな、たくさんのアイテムの中から必要なものを探していました。中には、必要ではないものも6個あります。よく考えて・・・。

「ラップフィルムっていろんな使い道あるんや！」と学んでいる子や、「ゲーム機は絶対いるー！」という子もいました。もしもの時に備えて、お家でも、救急箱や防災グッズの準備ができていると良いですね。

## 地震のとき、まずは頭を守ろう！

### 家の中では



### 外では



※「物が落ちてこない」「たおれてこない」場所で頭を守り、ゆれがおさまるのを待ちましょう。

## お知らせ

2学期も、毎週水曜日にフ化物洗口を行っています。9月13日（水）と20日（水）は運動会の練習があるため、フ化物洗口を行いません。次回は27日（水）の予定です。ご承知おきください。