

ほけんだより 9月

平成25年8月29日 八基小 保健室 No.5

夏休みはたくさん楽しい思い出ができましたか？いよいよ2学期が始まりました。2学期は運動会やくすのきまつりなど大きな行事がたくさんあります。けがや病気に注意して、実り多い2学期にしましょう。



規則正しい生活で、生活リズムをとりもどしましょう

今年の夏は記録的な暑さでした。暑すぎて外出をひかえ家の中で過ごすようにした人も多かったのではないのでしょうか？早く学校生活のリズムにもどれるように、早めに寝て疲れをとったり、朝食をしっかり取るなどして体調を整えましょう。



おうきゅうてあて きほん 応急手当の基本 「あれやった」

「あ」・・・^{あっぱく} 圧迫 ^お（押さえる）

傷口を押さえて、出血を止めたり、ねんざした部分を押さえてはれを防いだりします。鼻血は鼻を指でつまんで押さえて止めます。



「れ」・・・^{れいきやく} 冷却 ^ひ（冷やす）

うちみやねんざなど氷や保冷剤などで冷やしてはれや炎症をおさえます。やけどは冷やすことで痛みや重症化を防ぎます。

「や」・・・休める

ねんざやつきゆびなどは無理に動かさずに安静にして悪化を防ぎます。

「た」・・・高くする

けがをしたところを高くすることではれや出血をおえます。



残暑が厳しいです

熱中症を予防しましょう



- ・のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう
- ・規則正しい生活をしましょう

熱中症は、寝不足や疲れがたまっている時、食事をきちんと食べてない時などにかかりやすくなります。ふだんから規則正しい生活とバランスのとれた食事、体調を整えておきましょう。

次のような症状があったら **要注意**
無理をせずに早めに周りの人や先生に言いましょう。

熱中症 レベル1

めまいがする たちくらみがする 汗がとまらない

熱中症 レベル2

頭がいたい はき気がする 体がだるい 体に力が入らない

熱中症 レベル3

意識がない けいれんが起きる 体温が高い 呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐ歩けない

2学期の身体測定

8月30日(金) 1年生・2年生 9月2日(月) 3年生・4年生 9月3日(火) 5年生・6年生

「身体測定の結果のお知らせ」は健康カードにはっておきましょう。身体測定の結果から、夏休みの生活をふりかえってみましょう。

歯の治療が終わった皆さんへ

夏休み中に歯の治療が終わった人は「歯科健診の結果のお知らせ」に歯科医で治療終了を記入してもらって提出してください。



9月9日は



