

えがお5号

H29年9月



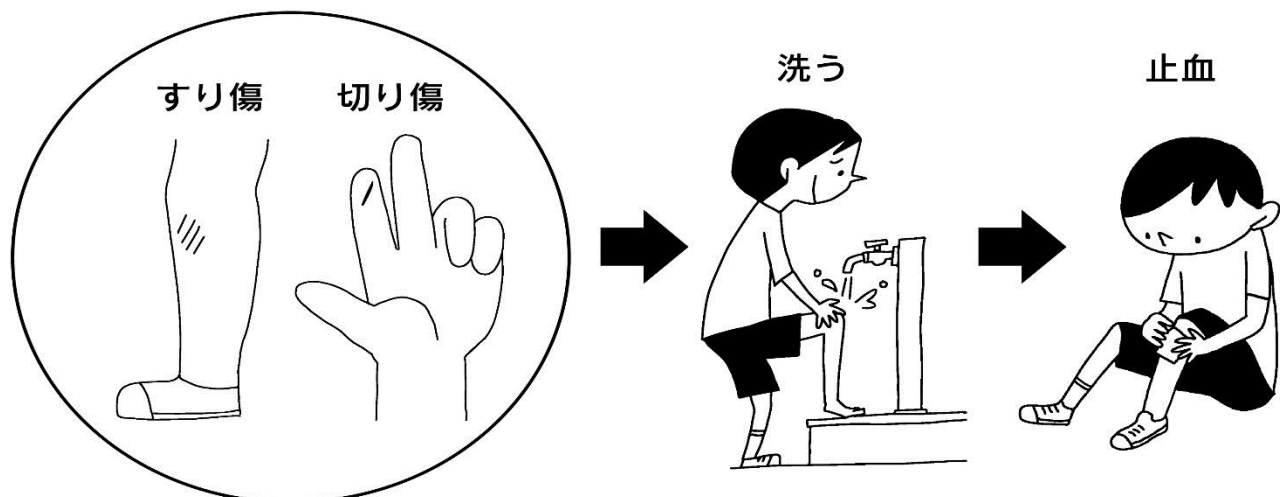
今月の保健目標「けがを防ごう」



けがを防ぐために、自分でできることは「交通ルール」や「徳力小 みんなのやくそく」を守って、仲良く安全に生活することです。学年の折り返しの時期です。「徳力小 みんなの約束」を確認しましょう。普段できていることに〇をつけ、これから気をつけること（目標）をきめて、安全な生活を送りましょう。健康でいることが勉強や運動をがんばる「みなもと」です。

すり傷・切り傷

小さなすり傷、切り傷などのけがをした場合は、すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。水洗いをすることで、傷口とその周りについての細菌を洗い流し、また、傷口が冷えることで痛みをやわらげる効果もあります。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチでおさえながら保健室に行きます。出血が続くときや、傷口が深い場合は、病院に行くようにしましょう。



虫さされ など



ヘビやムカデ、ケムシ、ヒアリなど、かまれたりさわるだけでも、はれ、かゆみ、いたみ、水ぶくれなどの症状がでたり、毒が体の中に入って、高熱や頭痛など、重い症状が出る場合があります。

まずは、近づかない、さわらないこと。観察したいときも、はなれて観察しましょう。

9月1日は「防災の日」

「天災は忘れたところにやってくる」といわれますが、忘れないで日ごろから準備しておくことが大切です。いざというときに持ち出せるように、非常持ち出し袋を準備したり、ひなん所を家族で確かめたり、地しんが起きた後の集合場所を決めたりしておきましょう。

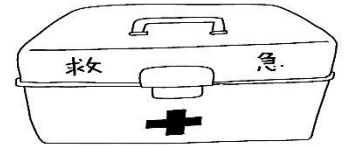


9月9日は「救急の日」

「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、9月9日は「救急（きゅうきゅう）の日」とされています。

おうちでけがや病気をしたときに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？ 家になれば1つは用意しておきましょう。

ある場合は、必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないかをおうちの人といっしょにチェックしてみましょう。



がっこうせいかつ 学校生活のリズムに体をならしましょう！

この夏、「睡眠負債」ということばをあちらこちらで、ききました。「ねむることはとても大切」というこ

とが、いろいろな実験から証明されています。学校が始まると早起きに戻さないとけません。起きてか

らの準備もテキパキと短時間でやらないと間に合いません。次のチェック表を使って、学校生活の

リズムに体をならしてみよう。まず、時計を使って次のことを整理してみよう。

つうがくはんとうこう しゅうごうじこく じ 時 ぶん 分
通学班登校の集合時刻 _____

いえ 出で じこく じ 時 ぶん 分
家を出る時刻 _____

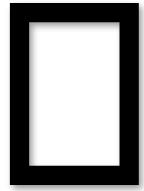
きしょうじこく じ 時 ぶん 分 (いえ 出で じかんまえ くらい ?)
起床時刻 _____ (家を出る1時間前位 ?)

ふとん はい じこく しょうがくせい すいみんじかん じかん ひつよう じ 時 ぶん 分
布団に入る時刻 (小学生の睡眠時間、10時間は必要とされています。) _____

※急 に寝なさいといわれても眠れないですね。目標 に近づけるよう布団に入る時刻・出る時刻をきめて

とりくんでみましょう。

きがえ、ごはん、
はいべん、は 歯みがき
などがしっかりできる
時間をかんがえとこのくらい
あると、ゆとりがあるでし
ょうか？



項目 \ 日付	日	日	日	日	日	日
_____ じ _____ ぶん に ふとんに、はいった。						
_____ じ _____ ぶん に ふとんから、でた。						
あさ、にっこうを あびた。						