

ほけんだより 9月

令和4年8月26日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.5

毎日むし暑かった今年度の夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みでしたか？何か一つでも、思い出ができていれば良いですね！

いよいよ2学期です。学校行事もたくさんありますが、季節もおだやかになり、落ち着いて学習や運動に臨めるかもしれません。感染症に気をつけながら、2学期も元気に過ごしていきましょう！



夏休み明け五つ星

生活リズム ★★★★★ チャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭と体で学校に来ている人はいませんか？生活のリズムがくずれてしまったまま、暑さの影響もあり体調をくずす人もみられます。なかなかリズムが整わない人は、今日から次のことにチャレンジして五つ星を目指しましょう。

★ 明日は、今日より
10分早く起きる。



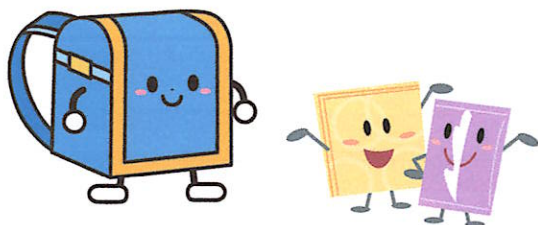
★ 朝ごはんを
必ず食べる。



★ 朝ごはんのあと、
トイレに行く。



★ ねる前に、次の日の持ち物を準備する。



★ 今日は、きのうより30分早くねる。



ねるときはあたたかい服装で



秋が近づくと、夜はすずしさを感じるようになってきます。「寝冷え」からかぜをひく人がみられる時期でもあります。ねるときの服装やふとんを、気温に合わせて変えるといいですね。夜中から明け方は気温が下がりますので、あたたかくしてねるようにしましょう。

☆
☆
☆^{がつ}^か^{きゅうきゅう}^ひ
9月9日は救急の日

☆
☆
☆^{アカ}^{をしたら}
どうする!? ☆☆☆

すり傷

すぐに水道水で
よく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ
だま
つきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし…、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合は
すぐに病院へ行きましょう。



軽傷でも痛む
うちは運動を
ひかえましょう。

爪が割れた! はがれた!!
すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。
元の位置に戻して固定します。
全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと
水で洗います!

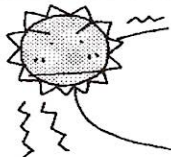
洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

鼻血

鼻をつまんで
下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



けがの予防には、^{よぼう}運動の前に^{うんどう}準備運動を^{まえ}しっかり^{じゅんぷうんどう}行うことや、^{おこな}食事^{しょくじ}やすいみんを^とじゅうぶんに^{よぼう}取ることも予防につながります。



かそく しんがた
家族が新型コロナウイルスに感染したときは…



この夏も、新型コロナが全国的に流行しています。家族同士でうつってしまうことを、「家庭内感染」といい、西会津でも増えています。家庭内感染を予防するために、次のことに注意しましょう。

- 1 部屋を分ける・・・感染した家族の人とは、別の部屋で過ごしましょう。
- 2 窓を開けて換気・・・共用している部屋は、窓を開けっぱなしにするなど換気しましょう。
- 3 マスクをする・・・部屋の中でも、できるだけマスクをしましょう。
- 4 手洗いと消毒・・・こまめに手を洗いましょう。また、ドアの取っ手やトイレ、洗面台など、共用部分を消毒しましょう。
- 5 汚れた服を洗濯・・・手袋とマスクをし、家庭用洗剤で洗濯してしっかり乾かしましょう。
- 6 ゴミは密閉・・・鼻をかんだティッシュなどは、ビニール袋などに入れ、密閉して捨てましょう。