

ほけんだより



2015.9 和歌山市立貴志中学校

生活リズムを立て直そう

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。いつまでも夏休み気分を引きずっている人はいませんか？「夏休みモード」から「学校モード」に戻すため、生活リズムを立て直しましょう。特に9月は、昼間の暑い日がまだまだ続きますが

生活のリズムを「学校モード」に!



朝夜は涼しいです。体調管理をしっかりとって元気に過ごしましょう!!



もしかしたら、夏バテかも...

- 食欲がない
- お腹の調子が悪い
- からだのだるい
- 朝、すっぴり目がさめない

こんなに感じることもあるあなたは、夏バテかも...!?
生活リズムを整えることが大切です。

こんな生活リズムをめざしましょう

よゆうをもって起きましよう。
朝食は必ずとりましよう。

テレビやゲームは時間を決めて行ないましよう。
ゆっくりとお風呂に入る時間をとりましよう。
夜ふかしはしないように。

しっかり勉強し、元気に遊びましよう。
おやつはひかえめに。

9月9日は救急の日



けがの手当では、最初が大切です!!

おぼえておこう! 自分でできる

応急手当

血がでているとき

ころんで、ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいかつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。

やけどしたとき

熱いお茶が手にかかっちゃった!

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします(5~10分が目安)。

鼻血がでたとき

急に鼻血!

- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。

目になにか入った

急に目がコロコロして、なんか入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔を付けて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましよう。

ぶつけたとき

階段でつまづいてひざをぶつけた!

はさんだとき

教室のトビラに、手をはさんだ!

ひねったとき

バスケのシュートで着地したときに足をひねった!

だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の応急手当の基本はRICEです

Rest 安静
ケガの部分を動かさない

Icing 冷却
内出血や腫れをおさえるために冷やす

Compression 圧迫
ほう帯などで適度に圧迫して、内出血や腫れをおさえる

Elevation 挙上
ケガの部分を心臓より高く上げて、内出血や腫れをおさえる