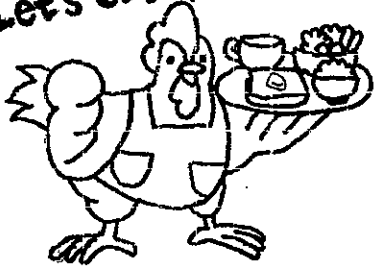




保健だより 9月

Let's eat breakfast!



日進中学校保健室 R4. 9月

2学期がはじまりました。もしかしたら、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんなときこそ、がんばって早起きをして朝ごはんの時間をつくってあげませんか？朝ごはんは毎日のエネルギー源。しっかり食べて、2学期も元気に過ごしましょう。

せっかくだから、ケガを今後役に立てる

「怪我の功名」の正しい使い方はどれ？

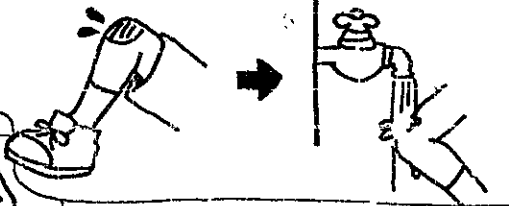
- ①ケガに強い人は怪我の功名だ
- ②まちがえて買った本がおもしろくて怪我の功名だ
- ③失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは②「怪我の功名」は、^{あやま}過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。

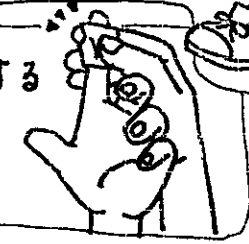
「このケガはどくすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後役に立つかもれませんね。

！知っておこう！ 応急手当

◎すり傷ができた！ → 傷口を洗う



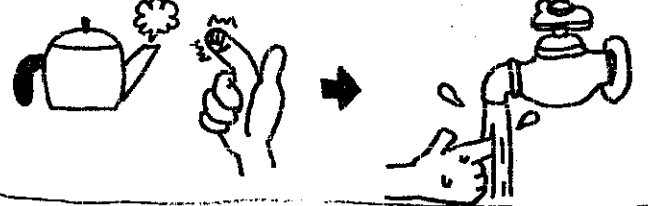
◎指を切った！ → 止血する



◎鼻血が出た！
↓
鼻をつまんで下E向く



◎やけどした！ → 流水で冷やす



似ているけどちょっと違う

安心 と 安全

安心 ... 気にかかることなく心が落ち着いていること。
安全 ... 危険を受ける心配がないこと

→ 安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する。高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心-安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。



応急処置の基本はRICE処置です。RICEとは、
Rest: 安静にする Icing: 冷やす
Compression: 圧迫する Elevation: 高く挙げる です。
捻挫や肉離れなどの四肢のケガで行います。覚えておきましょう!!