

ほけんだより9月がつ



term3 が始まり、文化祭が近づいてきましたね。なんだかぐったりする、下痢や便秘気味…など不調は出ていませんか？夏の疲れが出ているかもしれません。

暑いと冷たいものおいしいですね。しかし、冷たい飲み物・食べ物をとりすぎると胃腸の働きが弱まり、消化の力が落ちます。また、冷房で部屋が寒すぎて体が冷えたり睡眠不足だったりすると、体の調子を整える機能

が働きにくくなり「ぐったり」という状態になってしまいます。

★ ・ ★ 夏の疲れをやっつけよう！ ★ ・ ★

○お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる。

○冷房の設定温度が低すぎないか、薄着すぎないか見直そう。

(インナーシャツや長袖、はおれるものを上手に使おう！)

○早寝、早起き、朝ごはんを心がけよう。睡眠をしっかりとうろう。

○温かいものを食べて体を内側から温めよう。

生活リズムを整えて、リラックスする時間をもてたらいいですね。



★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★

まだまだ暑い日が続きます！

・こまめな水分補給(活動の前、中、後に少しずつとる。)

・早寝、早起き、朝ごはんを体調を整える。

気分が悪い時は無理せず涼しい場所で休みましょう！



まだ治療や詳しい検査に行けていない人は、早めにみてもらいましょう。

夏休み中にみてもらってきた人や、緑の封筒がお家にある人は受診結果や封筒の提出をよろしくお願いします。



9月9日は救急の日

～すり傷、切り傷～

水道の流水で綺麗に土やどろを洗い流しましょう。傷口から菌が入ったり、砂が傷口に入ったままだと跡が残りがちです。血が出て止まらないときは、清潔なハンカチなどで傷口をおさえましょう。

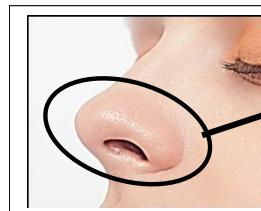
～やけど～

すぐに流水で冷やしましょう。痛くなくなるまで冷やします。



～鼻血～

小鼻(下の図の中の、円のあたりです)をつまみましょう。血が逆流しないように、座って少し下を向きます。「首を叩くと良い。」と聞いたことがある人もいかもしれませんが、叩いても効果はありません。



鼻の入り口には細かい血管があり、鼻血の90%はここからの出血です。つまんでいるとほとんどの場合、5～10分で止まります。止まらなければ紙をかたく丸く筒状にしたものを詰め、その上からつまんでみましょう。

災害から身を守ろう！

●雷がなったら…

電信柱や、高い木から離れて建物の中に入りましょう。

●地震がおきたら…

家や教室内での場合は、頭をクッションやカバンで守り机の下に入りましょう。電車やバスの場合は、つり革や手すりにしっかりつかまりましょう。道を歩いている時は、ブロック塀や自動販売機など倒れてきそうなもの、看板、割れた窓ガラスの破片が落下するものの周囲から離れましょう。



●大雨、台風がきたら…

天気予報を見て、暗くなる前の昼や夕方に早めの避難をしましょう。長く続く大雨や台風の時は、気になっても川の近くに寄らないようにしましょう。

●災害が起きる前に避難場所を確認しておきましょう！

それぞれの市で、予測される災害や避難経路避難場所などの情報を示しているものが作られています。ネット等を使って住んでいる市のサイトを確認してみましょう。