

保健だより

NO.6

令和2年9月1日発行
日南市立大窪小学校保健室

2学期がはじまって1週間がたちました！

いよいよ2学期がスタートしました。生活リズムを整えて、体も心も少しずつ学校モードにもどしていきましょう。

9月は一日の気温差が大きく、体調をくずしやすい時期です。いつも以上に自分の体調管理に気を配り、元気に過ごせると良いですね。



9月9日は



きゅうきゅうひ
救急の日



すり傷

きず
きず口を水道水できれいに
洗い、汚れを落とす。



お急ぎで来て
応急手当、できるかな？



はなぢ 鼻血

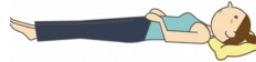
はな
鼻をつまんで下を向く。
鼻の上部を冷やす。



だぼく 打撲・ねんざ

R レスト あんせい
Rest: 安静

I アイス れいきゃく
Ice: 冷却



ききず 切り傷

ききず
水で洗って、清潔なタオルで傷口をおさ
える。



C コンプレッション あっぼく E エレベーション きょじょう
Compression: 圧迫 Elevation: 挙上



うん
運

どう
動

かい
会

に

む

け

て

こんげつからうんどうかいのれんしゅうがはじまります。おもいでにのこるうんどうかいにするために、けがや熱中症の対策をしておきましょう！



◎水分補給と体調管理を心がけよう！

- こまめに水分をとる。
すずしくなっても、運動すると水分は失われていきます。



- バランスの良い食事や睡眠で体調管理をする。

◎疲れを次の日に残さないために

- しっかり寝る（7～8時間がおすすめです）。
- 朝ごはんを食べる。

～疲労回復に効果的な食べ物～

ビタミンB群



豚肉・卵など

クエン酸



梅干し・レモンなど

9月の保健行事予定

- 9月8日(火) 耳鼻科検診
- 9月18日(金) 運動会前健康調査
提出締切



◎けがを防止するために

準備運動以外にも簡単にできることがあります。



くつひもは
きちんと結び

手・足のつめを
きちんと切る



ガラス・石など
あぶない物は拾う

からだの調子が
悪いときは
無理をしない



準備運動を
十分に行う