

令和4年9月9日 北浦小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2 学期が始まりました。運動会の練習も始まります。まだまだ暑さが続きますので、熱中症に気をつけながら 2 学期も元気に過ごしましょう。



9月9日は救急の日



正しい救急処置を 確認しましょう!



すぐに消毒をする



• 流水でよくあらう



消毒により、けがを治す働きの細胞まで殺してしまうことがあります。まずは水で汚れを落とします。

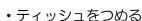


はなぢ

・上を向く



• 頭の後ろをたたく







下を向く

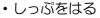
ティッシュをつめると、鼻の中を 傷つけてしまう恐れがあります。





つきゆび

ゆびを引っ張る





・氷などですぐに冷やすまずは氷で冷やし、安静にしま

まずは水で冷やし、安静にしま しょう。痛みがひどい場合は受診 しましょう。



病院受診はお済みですか?

夏休み明け、歯科や眼科の受診報告が続々と届いています。 まだ結果を提出されていない方は学校まで提出してください。受 診されていない方は、早めの受診をお願いします。



運動会の練習が始まります!



体調管理をしっかりして、けがや熱中症に気をつけながら、元気いっぱい練習に取り組めるようにしましょう。

朝ごはんを食べよう



朝ごはんは体を 動かす大事なエ ネルギーです。

睡眠をしっかりとろう



夜はしっかり眠 り、1 日の疲れを とりましょう。

ぼうしをかぶろう



日ざしが直接当 たるのを防いで くれます。

水分補給をしよう



運動中は 10~20分おきに水分をとるようにしましょう。

運動しやすいくつをはこう



サイズが合ってい ないと、走りにくい だけでなく、けがの 原因になります。

手や足のつめを切ろう



当たってけがをし たり、つめが割れ たりすることもあ ります。

運動会の練習の前後等、運動量や気温等の状況に よって、子どもたちに塩分タブレットを配付します。 必要でない場合はお知らせください。

