

平成27年9月8日
松原市立中央小学校
ほけんしつ

9月の ほけんもくひょう **ケガをしないように心がけよう**

2学期が始まり、1週間がたちました。そろそろ夏休みモードから学校モードにも

どりましたか？さて、9月もとても暑い日が続きます。体育大会の練習で、運動場

での活動や、体を動かす時間が長くなっています。楽しい体育大会をむかえるため

に、熱中症にならないように、けがをしないように気をつけましょう！

9月9日は“救急の日”
自分でできる応急手当を覚えよう

すり傷・切り傷

- ①傷口を水道水できれいに洗う。
- ②出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血する。
- ③ばんそうこうなどで傷口を保護する。



やけど

- ①すぐに流水で冷やす（痛みがやわらぐまで）。
- ②冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうで冷やす。



※衣類を着ているときは無理に脱がず、その上から冷やす。
※広い範囲にわたってやけどをしていたり、水ぶくれができていたりしたら、病院へ！

鼻血

- ①座って軽く下を向く。
- ②鼻をつまんで3分以上、強くおさえて止血する。



© 少年写真新聞社 2015

1学期の保健室来室状況

ケガをして保健室にきた人



356人

休み時間のケガがとっても多かったです。とくに心配なのが、廊下を走っている人、上靴のかかとをふんでいる人です。大きなケガにつながるので絶対にやめましょう。

体調が悪くて保健室で休んだ人



94人

月曜日に体調が悪くなる人が多かったです。日曜日の夜は、早めに寝て、体を休めておきましょう。

9月の保健行事

体操服で身長と体重をはかります。

メガネを持ってきましょう。

2日 (水) 4年	二測定	10日 (木) 5年	視力検査
3日 (木) 5年	二測定	11日 (金) 6年	視力検査
4日 (金) 2年	二測定	14日 (月) 1年	視力検査
7日 (月) 3年	二測定	16日 (水) 4年	視力検査
8日 (火) 6年	二測定	17日 (木) 3年	視力検査
9日 (水) 1年	二測定	18日 (金) 2年	視力検査

まいにち すいとろ
毎日、水筒とタオルを

がっこう も
学校に持ってきましょう。

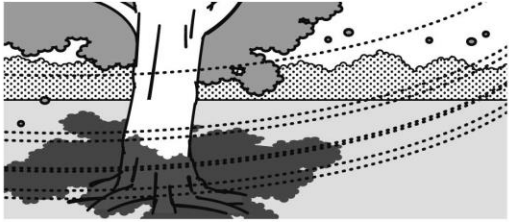


裏面もみてね！

ねっ ちゅうしやう 熱中症にならないために 一環境編一

たてもの そと き 建物の外で気をつけること

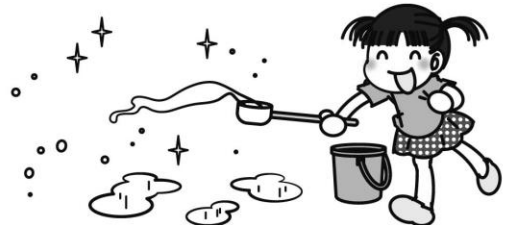
- 日かげなどの涼しい場所を見つけておきましょう



- 暑いときは、ムリをせずに休けいを取りましょう

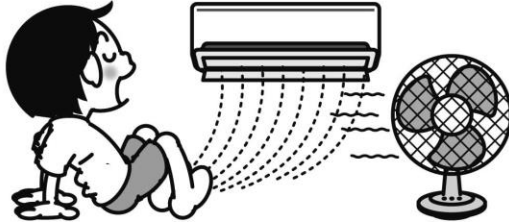


- 朝のうちに打ち水をしたり、テントなどを張ったりして、暑さに備えましょう

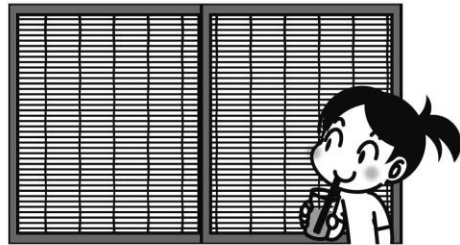


いえ たてもの なか き 家や建物の中で気をつけること

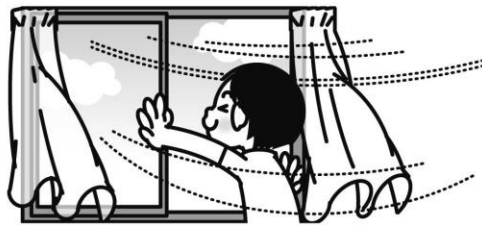
- 暑いときは、エアコンや扇風機をうまく使しましょう



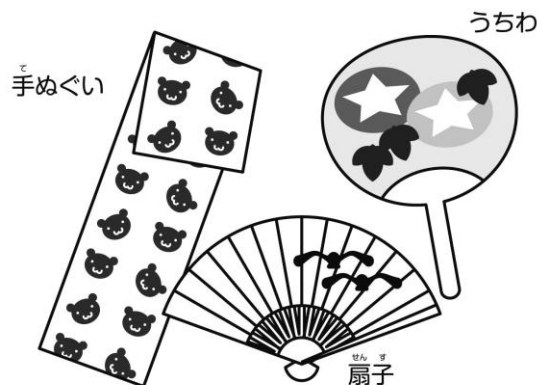
- 窓の外には、すだれやよしずなどで日よけの工夫をしましょう



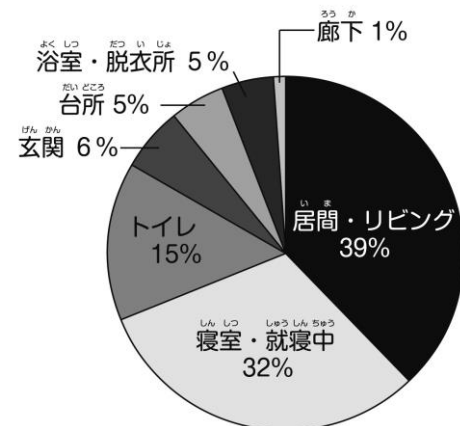
- 窓を開けて、風通しをよくしましょう



こんな小物が、熱中症予防に役立ちます！



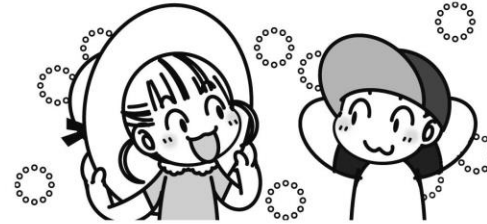
家の中や建物の中でも、熱中症になります！



参考：厚生労働省「住宅内での熱中症に関する検討事例」

ねっ ちゅうしやう 熱中症にならないために 一服装編一

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服は避けましょう



ねっ ちゅうしやう 熱中症にならないために 一体調編一

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう



- 少し肥満気味の人は、とくに体調の変化に気をつけましょう

