ほけんだより 9月

根来小学校
2020年度

９月９日は救急の日です。学校にいるとき、登下校のとき「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、ケガや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友達にもケガをさせてしまうかも・・・。少しの心がけで防げるケガもあります。２学期もケガなく元気にすごしましょう！

覚えておこう！ 自分でできる **応 急 手 当**

血がでているとき

①水道水で、よく洗おう。
②きれいなガーゼやハンカチで止血します。
③ばんそうこうで、きず口を守ります。

やけどしたとき

①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします。
（５～１０分がめやす）

鼻血がでたとき

①下をむいて鼻をつまみます。
②鼻の奥にむかって強く押さえます。
③血は飲みこまず吐きだします。

目になにか入った

①水を入れたせんめんきなどに顔をつけて、まばたきをします。
②目をこすると傷がつくので、やめましょう。

＼イメージトレーニング／

救急車をよぶときは

１１９番で救急車を呼ぶときには、こんなことをたずねられます。きちんと答えられるか想像してみましょう！

火事ですか？　救急ですか？

救急です。

住所はどこですか？

（住所をつたえる）

どうしましたか？

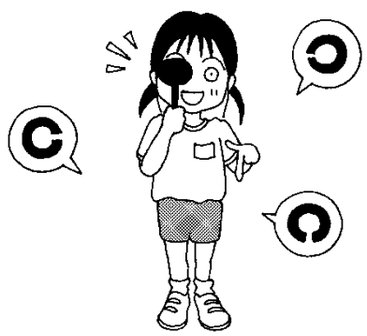
（誰が、どうしたかを伝える）

おいくつの方ですか？

○歳です。（わからなければ大体の年齢を伝える）

あなたの名前と連絡先を教えてください。

私の名前は○○です。
電話番号は××―××××です。

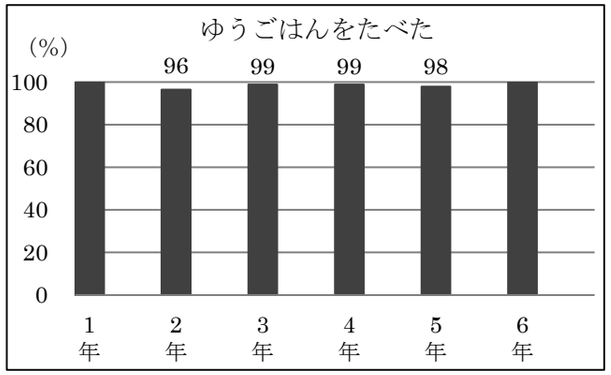


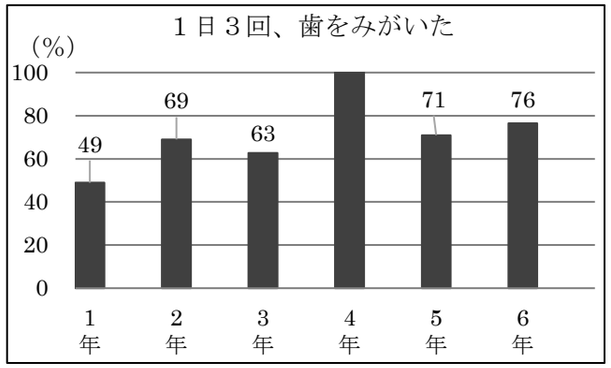
視力手帳は学校で保管しますので、病院を受診しなかった人も、学校まで提出してください。

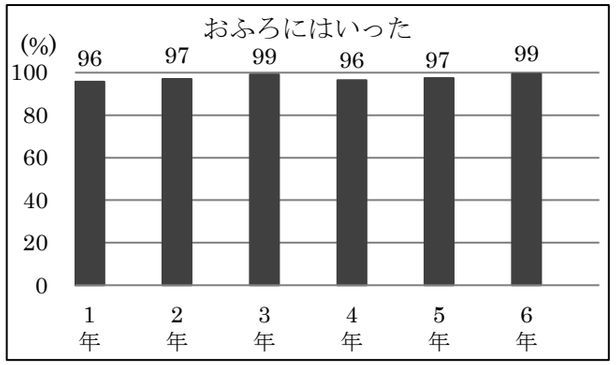
裏面もご確認ください。

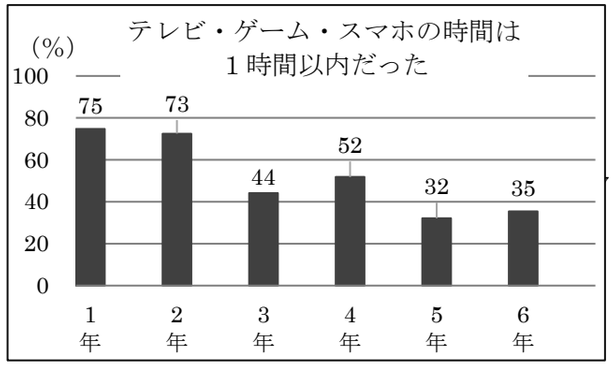
生活リズムチェックについて

６月２２～２６日の間、学校で生活リズムチェックを行いました。その結果をおしらせしますので、自分の生活とくらべてみましょう！







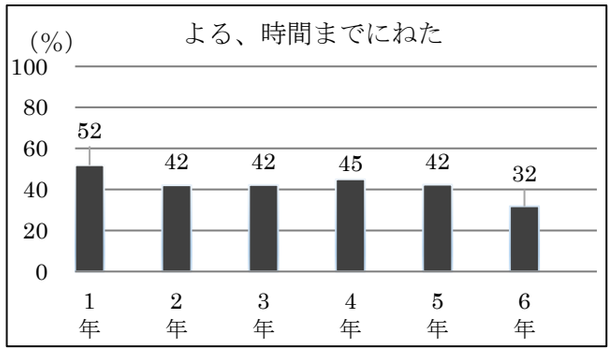


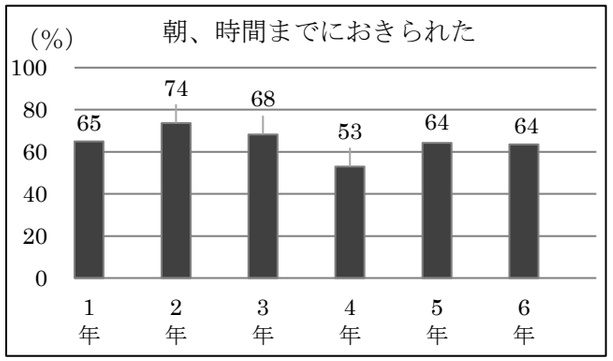
■ かんそう ■

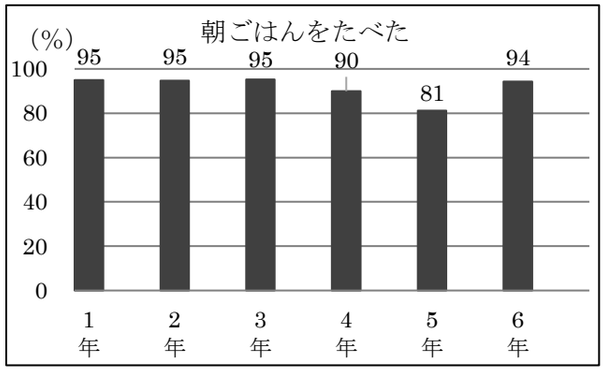
- 休校中にくらべて生活リズムがととのった
- 体の調子がいいように感じる
- 学校へこれてうれしい！
- 学校が始まっていそがしくなった　など

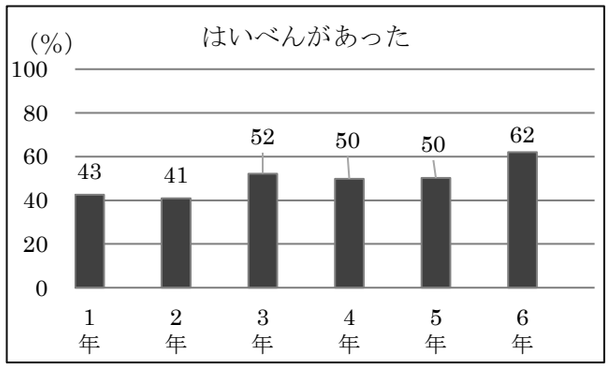
今回の結果で特にできた割合が低かったところは、「よる、時間までにねた」の質問でした。塾や習い事で家に帰ってくるのが遅い日もあるようです。ですが、寝る時間が短いと朝起きられなくなったり、日中体調をくずしやすくなります。ですので、遅くても１０時には寝るように心がけましょう。

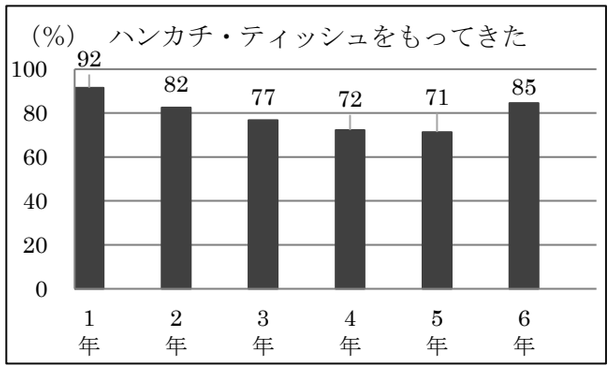
金曜日になるにつれてできていた人数が増えてきていました。自分で意識して生活を改善できている証拠ですね。ですが、夏休みでまた生活リズムがみだれていませんか？もう一度、自分の生活をふり返って、まだまだ暑い季節を元気いっぱいすごせる健康な身体を作っていきましょう！

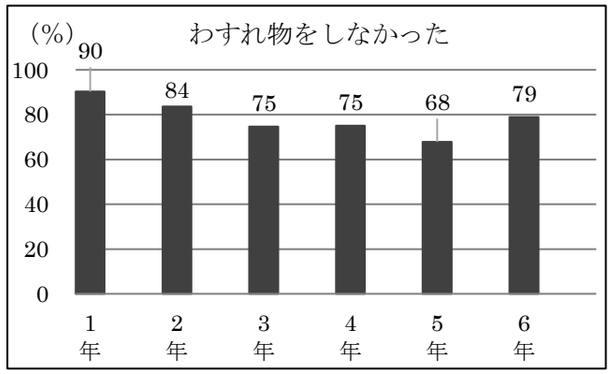












裏面もご確認ください。