

ほけん だより

9

北部中 保健室 / H30年 9月10日 発行

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいけないよ」という人に試して欲しいのは、朝起きたら、窓に向かって太陽の光を浴びること、そして、朝ご飯を食べること。体育祭の練習も始まります。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。



2学期のスタート **なのに疲れが抜けないぐったりさんへ**

眠くても、早起きから始めよう
食欲がなくても、朝ごはんを食べよう
お風呂につかろう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

タイムスケジュール 学校に到着する時間からさかのぼって時間を書きこんでみよう

ふとんに入るベストな時間は

午前 時 分 学校に着く ← 午前 時 分 家を出る ← 朝ごはんを身じたく ← 午前 時 分 朝起きる ← 睡眠 時間 ← 午後 時 分 寝る

1時間前にはゲームやスマホはやめよう!

応急手当 正しい知識を身につけよう ～9月9日は救急の日～

過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません!

過呼吸の時に紙袋を鼻と口に当てて袋の中で呼吸をすると、低酸素になって危険!



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

やけど



やけどに直接氷をあててはいけません!

氷や氷のうを直接当てると、凍傷になることがある。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5～10分が目安)

鼻血



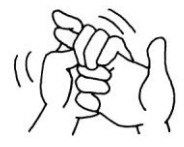
鼻血で上をむいてはいけません!

上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろを叩いても、止まらない!



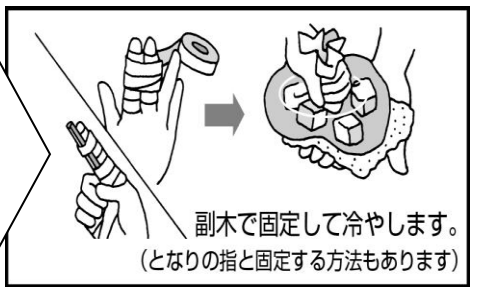
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指



つき指は、引っ張ってはいけません!

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまう。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)