

おぼけんだより 9月

2023年9月5日
奈半利小学校
保健室

2学期が始まり、みなさんの元気な顔が見られてとてもうれしいです。
9月に入ってもまだまだ暑いですね。休み中、冷房が効いた部屋で過ごしていた人には厳しい暑さかもしれません。熱中症にも気を付けて、2学期も元気に過ごしましょう。

夏の疲労、残っていませんか？



- まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。
- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
 - ・予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
 - ・ぐっすり眠る（寝前にスマホ・パソコンは見ない）
 - ・お風呂にゆっくり浸かる
 - ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

ていねいに手あらいをしよう

トイレのあとやご飯を食べる前、外から帰った時など、忘れずに手をあらっていますか。高知県ではコロナウイルス感染症が流行っています。ていねいな手あらいで予防しましょう。

毎日かくにん！手あらい「3つ」のやくそく！

その1:せっけんで！

水だけの手あらいでは、きれいに洗えてもばい菌やウイルスはのこります。せっけんをよくあわ立て、手のすみずみまでこすってあらいまわす。



その2:水を流して！

ためた水を使うと、「あらわいおとす」ことができていないかも…。水を流しながら、石けんのあわをのこさないようにあらいまわす。



その3:よくふきとる！

あらった後、手をぬれたままにすると、またばい菌やウイルスが付きやすくなります。きれいなタオルやハンカチでふきとります。



あなたのつめ、のびていませんか？

つめは指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目があります。のびすぎていると、けがをしたり、友達をけがさせてしまったりすることがあります。

われる！



ひっかく！



はがれる！



つめの切りかた

形
四角く、角が少し丸い
角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。



長さ
爪と指の長さが同じ
深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。



切るタイミング
1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



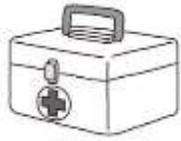
くつのサイズは合っていますか？



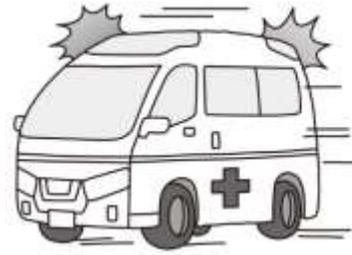
くつ選びのポイント

- つま先: 少しゆとりがあり、指を動かせる
- かかと: 足をしっかり支えている
- くつ底: 足の動きに合わせて曲がる

2学期はぴったりタイムレース（持久走大会）があります。早めに確かめておきましょう。



9月9日は救急の日！



できるところまで自分で手当してから保健室へ来ましょう。

まだまだ熱中症に注意！



こんなときも危険



ケガをしたら



自分でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

すり傷 グラウンドでこけちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	きり傷 カッターナイフで切っちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる 	つき指 ボールがあたった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定
さし傷 木の小さなとげがささった <ul style="list-style-type: none"> ✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする 	さし傷 さげた釘をふんでしまった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く 	やけど 熱いお湯が手にかかった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす
鼻血 急にでてきたよ <ul style="list-style-type: none"> ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	目にゴミ なにか目に入った <ul style="list-style-type: none"> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	ねんざ 足をひわっちゃった <ul style="list-style-type: none"> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす

プールでも熱中症に注意

理由1

プールサイドはコンクリートが多く、屋根もあまりないので気温が高くなります。

理由2

はだが出ている部分が多いので、日差しや反射した熱を直接受けてしまいます。

理由3

水の中であせをかき、脱水もおこります。

プールに入る前もあとも、水分をとりましょう！

修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。

当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。

酔い止め薬やエチケット袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！