

ほけんだより



令和元年9月13日

宇部市立琴芝小学校 保健室

- 夏の疲れ
- 救急処置
- まだまだ熱中症にきをつけて
- 水とうを使うときは



9月の保健目標

けがの予防をしよう

2学期がスタートして10日がすぎました。

とてもあつい中、勉強や運動をがんばっていますね！

こんなときだからこそ『早ね・早おき・朝ごはん』をしっかり守って、元気にいっぱいにすごしましょう！

その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない
朝なかなか起きられない



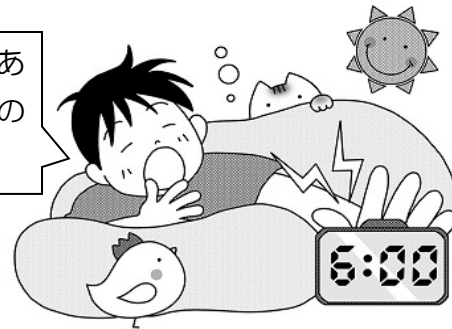
体がだるい

そろそろ新学期のつかれが出てくる人もいられるかもしれません。



しっかりねよう！

ねむくても、朝はとりあえずおきよう！太陽の光をあびるといいよ！



夏の疲れバイバイ！



すきなことでリラックス！お風呂にゆっくりはいるのもいいね☆

しっかり食べる！



豚肉なんておススメですよ

暑さが続いています。つかれがたまっていると思わぬケガをしてしまうこともあります。そんなときには、自分でできること、しておいてほしいことがあります。おぼえておいてくださいね。

ケガをしたら… まずは自分で、できること！



【あう】
傷口についた砂やドロ、よごれをあらう



【おさえる】
傷口をきれいなタオルやハンカチでおさえる



【あげる】
傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)



【ひやす】
ビニール袋に入れた氷などでひやす



【やすむ】
なるべく動かず、静かにじっとしている



最近、すりきずを自分であらってきってくれる人が多いです！すごい！

