ほけんだより9月

令和8年9月1日
No.8　保健室

みなさん、2学期にはいりましたね。楽しかった夏休みが終わり、少しドキドキしながら登校してきた人もいるのではないでしょうか？ 長いお休みから学校モードに生活リズムを切りかえるのは、大変かもしれませんが、まずは「早寝・早起き・朝ごはん」をじっせんして、少しずつ心と体をならしていきましょう。 さて、9月9日は、救急(きゅうきゅう)の日です。けがをしたときに、自分でできる手当てを知っておきましょう！

自分でできるけがの手当

すりきず



きずぐちについた砂やよごれを洗いながす。

ねんざ・つきゆび



氷などでひやす。

きりきず



きれいなガーゼできずぐちをおさえる。

目にゴミが入った



洗面器にはった水で目を洗う。

はな血



下を向いて、小ばなを親指と人差し指でつまむ。

やけど



水道水でひやす。

\気をつけて！/

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が不十分になるため