

すこやか

2学期がスタートしました。夏休み中の生活リズムからなかなか抜け出せず、体がついていけないなどの理由から、頭痛やだるさを感じる事が多くなります。1日も早く、学校の生活リズムに戻すために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。2学期は、うかわっ子発表会やマラソン大会など行事もたくさんあります。みなさんには、学校生活を元気に乗り切ってもらいたいと思います。まだまだ暑い日が続くため、熱中症も引き続き気をつけていきましょう。



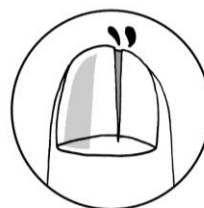
保健目標

よぼう
けがの予防をしよう!!

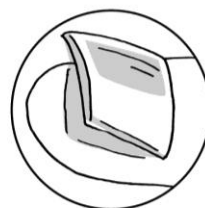


月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5 さわやか チェック	6 はみがき チェック	7 うかわっ子集	8	9	10	11
12 さわやか チェック	13 はみがき チェック	14 学校保健連絡委員会	15	16	17	18
19 さわやか チェック	20 はみがき チェック	21	22	23	24	25 能登町防災訓練
26 週休日	27 さわやか チェック はみがき チェック	28	29 マラソン大会前保健鑑	30		

あなたのつめ、のびていませんか？



【われる！】



【はがれる！】



【ひっかく！】

「○○の秋」を楽しむ時は

スポーツ、食欲、読書などなど。暑さがやわらぎ過ぎやすくなる秋は、何をするにもよい季節です。そこで、いろいろな秋を楽しむ際のワンポイントアドバイスをまとめました。

★「スポーツの秋」にしたい人へ

汗の始末をしっかりと行い、水分補給も忘れずにね。

★「食欲の秋」にしたい人へ

旬の美味しいものがたくさん出回りますが、食べすぎにはご注意ください!!

★「読書の秋」にしたい人へ

暗い所で読むと疲れ目の原因に…。適度な明るさのもとで読みましょう。

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れる時に支える等の大切な役目があります。しかし、のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。

手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく!!

がっ か きゅうきゅう ひ 9月9日は「救急の日」

9が2つ重なるため、救急の日といわれています。



学校内にひそむ けが・事故のキケン



⚠️ ろうかの曲がりかど



⚠️ かいだん



⚠️ 出入口(とびら)

学校ではいろいろな場所でけがが起こります。少しでもけがを減らしていくためには、どこでけがが起こりやすいのかを知っておくことも大事です。たとえば、体育館や運動場は体育や運動、遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなります。一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走って転んだら…」と少し気をつければ、減らすことのできるけがです。みんなで気をつけて、けがをしない・させないようにしましょう。また、転んで擦りむいたとき、カッターで指を切ったとき、やけどをしたときなど、自分で簡単(かんたん)に手当てができるといいですね。

自分の体を大切に!

自分でできる応急処置

災害に備えよう!!

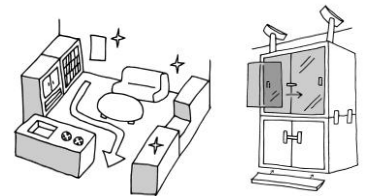


9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの自然災害は、いつ自分の身近なところで起こるかわかりません。そのため、日頃からいざという時に備えておくことが大切です。

<チェックしてみよう>

- ☆非常持ち出し袋や備蓄品をちゃんと準備しているか。
- ☆避難場所や避難経路を把握しているか。(複数確認しておく)
- ☆家族でルールを決めているか。(落ち合う場所や連絡方法、誰が何を持ち出すのか等)

どれだけ被害を小さくするか(減災)という視点をもって、まずは落ち着いて行動できるようにしましょう。



鼻血



顔をうつむきにして小鼻をつまむ

すりきず・切りきず



水道の水でよごれを洗い流す

だぼく・ねんざ・やけど



水や氷などで冷やす

血が出ている



きれいなタオルやハンカチで押さえる