

PTA 会員数で配付 おうちの人と一緒によんでください

# ほけんだより 9月

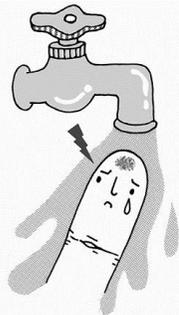
鹿嶋市立高松小学校 保健室

2学期がスタートし2週間がたちましたが、夏休み前の生活リズムに戻すことができたでしょうか？

9月もまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まり、新学期疲れで体調を崩しやすい時季ですので、休養・睡眠・栄養を十分にとり、元気に2学期をスタートさせましょう！

## やけど

すぐに流水で冷やします（炎症や痛みをやわらげ、清潔にします）。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



## すり傷・刺し傷・切り傷

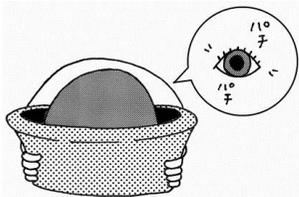
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



## いざというときのために…おぼえておこう！ 救急処置

### 目にもものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきをして出してもいいでしょう。



### 鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分の親指と人差し指で付け根から強くつまみます（10分間くらい）。



## かんせんしょう じょうほう 感染症情報

茨城県内では流行していませんが、全国的に「はしか（麻疹）」の流行が心配されています。感染力がとても強いので、どこで感染するかわかりません。

- 母子手帳で、「MR（麻疹風疹）ワクチン」を2回接種したか一度ご確認ください。
- 発熱、発疹（体にぶつぶつができる）、口の中に白い斑点ができた、などの症状がある場合には、必ず病院を受診しましょう。



## 準備をしっかりと整えて・・・もうすぐ 運動会

毎日運動会の練習をしていますが、持ち物をもう一度確認しましょう！

- 水分補給の水筒（学習用と運動用の2本）
- 汗をかいたときに使うハンカチ・タオル
- 着替え（必要に応じて）
- 自分の足に合った靴



もたいせつです！

を準備し、熱中症やけが・体調不良にならないように心がけましょう。



「あせもがかゆい」「汗がしみる」といって保健室に来る人が増えています。汗をかいたらタオルやハンカチでよくふいて、肌を清潔にしてね。タオルを水で濡らしてふくのも効果的です。かゆみや炎症がひどい場合は、病院でみてもらいましょう。

## ナスカちゃんの保健コーナー

脳の研究をしている、川島隆太先生おすすめの勉強がはかどる朝ごはんは「ごはん+豚汁+サラダ+納豆」だそうです♪



ナスカちゃん＝鹿嶋市の公認キャラクター

朝ごはんは、午前中のエネルギーのもと。食べないと元気に勉強や運動ができません。全国学力・学習状況調査の結果から、毎朝、朝ごはんを食べている人ほど学力調査の得点が高い傾向がみられます。食欲がなかったり、時間がなかったりして、朝ごはんがなかなか食べられない人は、バナナや野菜ジュースなどかんたんに食べられるものから食べる習慣をつけましょう。毎日食べてます！という人は朝ごはんの内容についても考えてみましょう。バランスのとれた朝ごはんは「主食（ごはん・パン）+汁もの+おかず+乳製品+くだもの」だそうです。参考にしてみてください。



鹿嶋市養護教諭部会