

ほけんだより

令和6年9月13日

北方町立南学園

9月の保健目標「けがや病気を予防しよう」

No. 5

もうすぐ運動会の練習が始まります。元気に活動できるようけがや病気には十分気をつけてくださいね。みなさんの全力な姿を見られることを楽しみにしています😊

ねっちゅうしょうたいさく

まだまだ熱中症対策を！

夏休み明けは、生活のしかたが変わるので、体調を崩し、熱中症の危険が高くなります。熱中症にならないために、**しっかり睡眠をとる(21時～22時にねる)**、**朝ごはんを食べる**、**こまめに水分をとる**など、毎日の対策をしっかりしましょう。

体調がおかしいと思ったら、すぐに先生に伝えましょう。保健室には、体を冷やす氷や、経口補水液などがあります。少しでも早く処置を受けて、回復できるようにしましょうね！

暑さ対策！
冷やして
手のひらを



15℃くらいの水に5～10分くらい手をつける

手のひらには、AVAという血管があり、ここを冷やすと効果的に体温を下げる事ができると言われています。



冷やしたペットボトルをにぎる

保健室へ行く前に！

応急手当

できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水で洗う

鼻血



5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど



水道水で30分以上冷やす

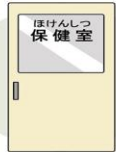
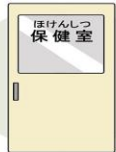
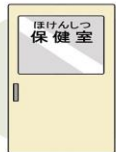
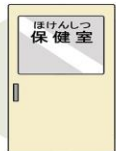
だぼく



ねんざ



試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



少しでもまわりに気をくばるなど、ちょっとした注意でけがを防ぐことができます。みんなで、おたがいに気をつけてけがをしないようにしましょう。

もしけがをしてしまったら、けがを悪化させないために自分でできる応急手当も覚えておきましょう。