すまいる9月

令和８年９月２日

ほけんだより　R8 年度 vol.6　新潟市立内野小中学校希望が丘分校

９月の保健目標（ほけんもくひょう）：けがの予防（よぼう）に努（つと）めよう



「９（きゅう）９（きゅう）」の語呂（ごろ）に合わせて９月９日を“**救急の日**”と言います。

“**救急**”とは、急に病気になった人やけがをした人がいたときに応急の手当てをすることです。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

【すり傷（きず）】



傷口の汚れを水道の水でよく洗い流す。

【きり傷（きず）】



血が出ているところをきれいなハンカチでおさえる。

【鼻血（はなぢ）】



うつむいて（上を向かないで）小鼻をギュッとつまむ。

【打撲（だぼく）・ねんざ・つき指】



安静にして、痛みがある部分を冷やす。

「いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった」のか、自分でしっかりと伝えられるようにしましょう！

まだまだ要注意（ようちゅうい）!!

熱中症（ねっちゅうしょう）

熱中症とは、気温と湿度が高いことに身体がついていけなくなり、水分や塩分のバランスが崩れたり体温の調節がうまくできなくなったりする病気です。気温が高い日はこまめに水分と塩分をとったり、身体を休めたりしましょう。

また具合が悪いときは無理せずに休むようにしましょう。



睡眠をしっかりとりましょう

１日の疲れをとることで
集中力や注意力が
上がります！



水分をこまめにとりましょう

のどが渇く前に
水分をとりましょう！
（特に運動前！）





食事をしっかりとりましょう

特に朝ごはんが大切！
食欲がなくても
食べやすいものを！



つめを短く整えましょう

つめが長いと自分や
人を傷つけてしまい
とても危険です！



ストレッチや深呼吸で緊張をほぐしましょう

体をよくほぐすことで
心の状態を良くする
ことができます。

