

ほけんだよい9月



令和5年9月19日
白兔養護学校 保健室

ほけんだよいは、お家の方といっしょに読みましょう。



9月になり、まだまだ暑い日が続いています。夏休み明けから夏かぜや感染症で体調を崩して、発熱・風邪症状でお休みするお子さんもあります。十分な水分補給や睡眠時間を取り、リズムを整えてください。

また、汗ふきタオルや着替えを準備するなど、お子さんに合わせて、学校生活を健康に送ることができますようにお願いします。

9月の保健目標 けがの予防をしよう





=== けがを予防するためには ===

① 生活リズム!

スポーツによるトラブルをふせよう!!

スポーツによるトラブルをふせよう!!

前日は十分にすいみんをとる

う~ん
体調のよくない日はムリしない

そのスポーツに適したクッション性のよいシューズをはく

はじめる前にストレッチをする

スポーツ後は急にやめず、少しずつ体を慣らすようクールダウンし、その後ストレッチをする

② 必要な食事・栄養!

スポーツするのに必要なもの…それは?

<p>★…タンパク質</p>  <p>肉類・魚類・卵など</p> <p>筋肉中のタンパク質を補充</p>	<p>★…炭水化物</p> <p>ごはん・麺・パンなど</p>  <p>炭水化物はエネルギーのもと</p>
<p>★…鉄分</p>  <p>レバー・ホウレン草・海藻類など</p> <p>運動したあと貧血になることも…</p>	<p>★…ビタミンB₁</p> <p>ブタ肉・ごま・大豆など</p>  <p>エネルギーをつくる時に必要</p>

運動のあと…

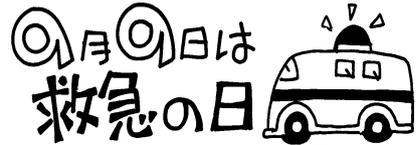
★…ビタミンC(疲れをとる)

★…ビタミンA・カロチン・カルシウム
(皮ふ・骨・血液などの発育)

===もし、けがをしてしまったら===

知っておきたい
手当てのしかた

準備運動をしっかりと行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?



あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

はな血 鼻を閉じて下を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

上を向いたり
横になったり
首の後ろを冷たいタオルで冷やさないで!

心配が残る場合は+受診してみましょう。

だぼく・ねんぞ
つきゆび"には...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却
圧迫。挙上!

いざという時に使えますか? 救急箱!

日ごろから、消毒液やカットバン、薬など準備しておきましょう。

爪伸びすぎて
いませんか?



足と手の爪切りは大切です。

爪が伸びているお子さんもあるようです。できましたら、週1回は足と手の爪を見てあげてください。爪が割れたり、爪が当たり自分や相手にけがをさせたりすることもあります。

また爪を短くすることは、学校生活だけでなく作業や実習中にも、とても大切なことです。

お家の方に切ってもらった時の様子を見て、自分で切り方を覚えるお子さんもあります。自分で切るのは難しいですが、手の爪1本切ることから始めてみてください。そして、少しずつ、自分でできることを増やしていきたいですね。