

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれませんが。そんな時は、自分なりの工夫で体調を整えましょう。生活リズムを見直すこと、予定を詰め込みすぎずゆったりした時間を作る、冷たいジュースやアイスを食べすぎないことをおすすめします③

9月の保健目標・・・けがを予防しよう

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに!

ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
イ そのまま保健室で手当してもらおう
ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

ア マッサージしながら少しずつのばす
イ ついていない足で、その場でジャンプする
ウ 氷などで冷やしながらかつめを軽くたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!

ア 痛みがおさまるまで様子を見る
イ あたためながら引っばる
ウ 動かさないようにして冷やす

【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

自分でできる 手当でのキホン

あらう

きずくち 傷口についた
すな 砂や汚れを洗い
なが 流す

ひやす

びんる 袋に
いれた 氷などで
ひやす

おさえる

せいけつ 清潔なハンカチな
どで 傷口をおさえる

あなたの つめ、のびていませんか?

われる! **ひっかく!** **はがれる!**

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、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するようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!

【保護者の方へ】
毎週火曜日には、さわやかチェック（清潔チェック）でつめの長さもチェックしています。つめがのびている人が、毎回とても多いです。忙しい毎日の中で、つめを切ることはついつい忘れがちですが、けがを防いで、安全・清潔を保つためにも、ぜひ、お子さんのつめの長さを週に1度チェックしていただければと思います。