

ほけんだより

大麻小学校

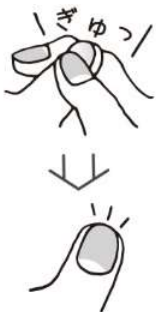
【NO. 9】2023. 9. 7

まだまだあつい日が続きます こまめに水分をとみましょう

9月になりましたが、今週もまだ気温のたかい日が続いていますね。気温がたかいと汗をたくさんかくので、こまめに水分をとるようにしましょう。ポイントは、のどがかわく前にのむことです。

からだの水分が足りているか自分ではわかりにくいですが、こんな方法でチェックすることもできますよ。

つめでチェックしてみよう



- ① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- ② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめに水分補給を心がけましょう。



9月9日は きゅうきゅう 救急の日です！

ケガをしたときのために、おうきゅうてあて 応急手当の仕方をおぼえておきましょう。
おうきゅうてあて 応急手当をすると、ケガの悪化をふせいだり、早くなおしたりできます。

あら 洗う



すり 傷

きずぐち 傷口に付いた砂や
よご 汚れを あら 洗い流そう

グラウンドで
ころんじゃった！

お 押さえる



き 切り傷

せいけつ 清潔なハンカチなどで
きずぐち 傷口を押さえよう

はさみでゆびを
きっちゃった！

ひ 冷やす



だ ねんざ、打撲、突き指

びん ビニール袋に入れた
こおり 氷などで冷やそう

手にボールがぶつ
かっちゃった！

こころにも おうきゅうてあて 応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

み 身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

ほけんしつ 保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

