

保健だより

はつらつ



気仙沼市立唐桑小学校
No. 7
平成29年9月4日

9月の
保健目標
てあて
けがの手当
おほ
を覚えよう

2学期が始まり一週間が過ぎました。暑い日があったと思うと、雨模様で気温が低く肌寒い日があったりと、気温の変化が著しく、また新学期の疲れもあり、体調を崩しやすくなっています。今週末には1～4年生は遠足、また来週には5年生の野外活動が控えています。とても楽しい行事ですので、家庭での健康管理をよろしくお願ひします。

9月9日は救急の日～救急箱の中身を点検しよう～

毎年9月9日は「救急の日」、この日を含む一週間は「救急医療週間」となっています。救急医療についてのドラマもテレビで人気ですが、万が一の際に、家庭でできることを行ってから医療機関へとつなげていくことが大事です。

また、年に一度は、救急箱の中身の点検と整理を行い、使用期限切れの薬品の廃棄や、不足しているものの補充を行いましょう。

【救急箱の中身】

てあ つか
手当てで使うもの

- ガーゼ
- 包帯
- ばんそうこう
- 傷テープ
- 脱脂綿

薬(くすり)

- 消毒薬
- 傷薬
- 虫さされ薬
- かせ薬
- 胃腸薬
- その他(頭痛薬など)

あると便利なもの

- はさみ
- ピンセット
- 爪切り
- 毛抜き
- 体温計
- 綿棒

くすり いろ
薬は色やにおい
しよう きげん
使用期限をチェック!

たいかん 体幹をきたえよう～登り棒にのぼれますか？

たいかん
体幹とは…

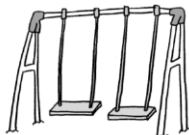
「体の幹」という字でわかるように、体の中心となっている胴体部分のことで、背骨や骨盤を支える筋肉などがあります。

たいかん うんどう
体幹をきたえる運動

のぼ ぼう
登り棒



ブランコ



うんてい



たいかん
体幹をきたえると

- 姿勢が良くなる
- 運動の力があがる
- けがをしにくくなる






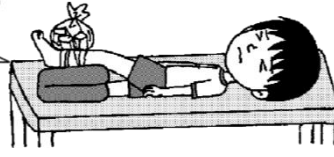





たんてん
丹田とは・・・
へそ下5cm位のところ。
よい姿勢で丹田を意識した呼吸は体幹に効果がある。

おにごっこ・だるまさんがころんだ・かくれんぼ・竹馬などの昔遊びも、体幹をきたえるのに効果的です。
外でたくさん遊びましょう。

けがの応急手当、正しくできるかな？

みなさんはけがをしてしまったときに、自分でけがの手当てができますか？ 学校で多いけがの手当てを載せたので、参考にしてください。ほかの人の血が自分の体の中に入ると、病気になってしまうことがあるので、自分のけがの手当ては自分でするようにしましょう。

<p>すりきず</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・傷口の土や汚れを水で洗い流す。 ・血が出ていたらきれいなハンカチなどでおさえる。 <p>よごれがなくなるまできれいに洗おう。</p> 
<p>きりきず</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・きれいなハンカチなどで傷口をおさえて圧迫する。 ・心臓より高いところ上げる。 <p>圧迫して高く上げること で、出血を止めることができるよ。</p> 
<p>だぼく・ねんざ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・けがしたところを動かさないようにして、冷やす。 ・心臓より高いところ上げる。 <p>冷やして高く上げること で、腫れや内出血をおさえることができるよ。</p> 
<p>はなぢ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻のふくらんでいるところ(小鼻)をぎゅっとつまむ。 ・静かに下を向く。 <p>とまらないときは、鼻の上部分を冷やそう。</p> <p>小鼻をつまんで静かに下を向くといいよ。</p> 
<p>やけど</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・すぐに流水で15~30分ほど冷やす。 ・水ぶくれができていないときは、つぶさない。 <p>服などを着たままやけどをしたときは、服の上から水をかけて冷やそう。</p> 