

ほけんだより 9月

うるま市立津堅小中学校保健室
令和元年9月4日発行 第5号

☆9月の保健目標☆ 生活のリズムをとりもどそう

先日行われた身体測定で、爪を切っていない児童生徒が数名いました。爪は長いと汚れも溜まり、不潔になりやすいところです。深爪にならない程度に爪を切りましょう。

爪を切っておきましょう









爪が伸びていると、思わぬけがにつながります。爪の伸び方には個人差がありますが、1週間に1回くらいチェックして、伸びていたら切るようにしましょう。




生活リズムをととのえよう!

夏休みに不規則になった生活習慣を見直して、早く学校モードに切り替えよう!

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。 	今日から30分早くふとんに入ろう。 
夏バテで、食欲ダウン↓ 	少しずつでも、栄養のバランスを考えて。 
このごろ便秘がち…。 	朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。 
夜、なかなか眠れない。 	寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。 

運動会の練習がはじまります! ケガを防ぐ6つのポイント



- すいみんを十分にとる
- 手足のツメを短く切る
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 準備運動をする
- 自分の足にあったくつをはく
- こまめに水分をとる

9月9日は救急の日

ケガをしたらずまずすることは

- すり傷**
 - 傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
 - 血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます
- ねんざ**
 - ケガをしたところを動かさない
 - 氷を入れたビニール袋などで冷やします*
- つき指**
 - 氷を入れたビニール袋などで冷やします*
 - 隣の指と、テープなどで固定します
- 鼻血**
 - 少し下を向いて、小鼻をおさえます
 - 小鼻→鼻のふくらみ部分

* 15~20分冷やして休けい。痛みが出てきたらまた冷やす

