ほけんだより

2023. 8. 30 岐阜市立黒野小学校 保健室



9月の保健目標 「生活リズムを整えよう。」 「什がを予防しよう。」



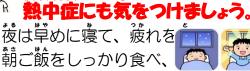




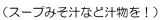
賞保みも終わり、学校生活が始まりますね。

夏休みの学活リズムから、学校の生活リズムに覚く切り替え、元気 いっぱい過ごしましょう。9月4日(月)から生活リズム点検も始まります。





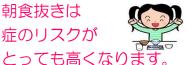
まだまだ暑い日も続いています。



水分補給を

しっかりしてから登校しましょう。

睡眠不足、朝食抜きは 熱中症のリスクが





けがも多くなる季節です。

タイムスリップ探偵 早く治った 謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。 1人はケガが早く治ったらしい。 型く治ったのはどっち? それはなぜ?







砂や泥がついたままだと、傷口 からばい菌が入ってしまうから ね。水で洗って清潔にしよう。









氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけ るかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和 らげたりしよう。







無理に動かさず、保健室 で固定して冷やした。



無理に動かすとケガが悪化する よ。打撲やねんざをしたときは、 「安静、冷やす、圧迫、拳上」 (RICE) を覚えておこう。

