

ほけんだよ

玄海東小学校
ほけんしつ
'20. 9. 16

おうちのかたといっしょによみましょう

**体育 授業参観の
練習が続いています！**

おうちのかたへお願いします



台風が過ぎて、急にすごしやすくなりました。もう、このまま暑くならないでしょうか？
気温の変化に体調をくずしやすい季節です。ご家庭でもお子さんの健康観察をお願いします。
練習が続くと、疲れもたまり体調をくずすことがあります。夜はいつもより早めに寝るようにして、
朝食はかならず食べさせてください。あわせて、水分を補給する水筒や汗をふくタオルの準備もお願い
します。お子さんの体調のことなど、何かありましたらいつでもご連絡ください。

こんなことに気をつけて！

※ 練習の前には、準備体操をしっかりと
しましょう。



あさごはんを、しっかり
食べてきましょう。

疲れが残っていると、体が動きにくくなって
ケガをすることがあります。

いつもより早くねて、
すいみんをじゅうぶん
にとりましょう。



手足のつめを切って
おきましょう。
切りすぎには気をつ
けて！

必ず、水分補給が必要で
す。水筒を持ってきましょ
う。特にこの時期は、大きめ
の水筒がいいと思います。上
手に水分補給をしましょう。



汗をふくタオルやハンカチを準備しましょう。汗が出てそのま
まにしていると、体をひやしてしまいます。
タオルやハンカチは、手洗いのあとも必要です。



おうきゅう
～応急であて～

～まず、自分でできることをおぼえておこう！～



① 大切なのは、傷を
きれいにあらうこ
と！

きず きず
【すり傷・きり傷】

すり傷やきり傷のとき、水道の水であらい
ながすと砂やよごれがとれます。けがをした
ら、まずは傷口をきれいにあらうことが一番
です。



② 傷のうえから、せいけつなガーゼや
ハンカチで止血をする。

しょうどく
～消毒をしないわけ…～

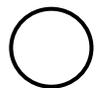
すり傷やきり傷のとき、しばらくすると傷口から浸出液がでてきますよね。そのなかには、傷を治
そうとする成分が含まれています。消毒薬は傷口を化膿させる細菌だけでなく、この浸出液のなか
の、傷を治そうとする成分も殺してしまうのだそうです。消毒をするよりも、傷口をきれいに洗う
ことが重要です。消毒しないと化膿するかも・・・と思われがちですが、たとえ消毒をしても皮膚
の表面が殺菌されるだけで、細菌の量は数時間でもとにもどってしまうのだそうです。それよりも、
細菌がのこらないように傷口をきれいにあらって浸出液をとじこめる方が、痛みも少なく、早く治る
といわれています。

はなち
【鼻血】

とくに鼻を打ったり触ったりしたわけでもないのに、急に鼻血が出るってこと、ありませんか？
鼻血が出る原因はいろいろあるようですが、鼻の中には毛細血管がたくさんあり、粘膜も薄いので血管
が破れやすく出血しやすいようです。まれに、病気が原因でおこることもありますので、鼻血が続い
たり、なかなか止まらなかったり、たくさん出血するというようなときは、一度専門医を受診した方が
よいと思います。



上を向いたら、
鼻血がのどに流れて
気分がわるくなるこ
とがあります。



鼻血がでたら、上を向かないで！！
ティッシュなどをつめるのも、粘膜を
いためるのでよくありません。

人さし指と親指で、小鼻を強くおさえます。
そのまま10～15分、必ず下を向いて口
呼吸をします。

鼻血がたれてきたら、拭き取ってください。