

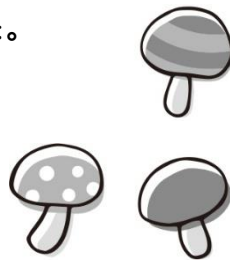
# ほけんたより 9月 +

令和4年9月7日 長岡第七小学校 保健室

2学期が始まって一週間がたちました。先週の二測定では、上靴をきれいに並べていたり、整列が早かったりと、新しい気持ちで2学期がスタートしている様子が見られて、先生も「みんなと一緒にがんばろう！」という気持ちになりました。

でも、勉強に遊びに一生懸命がんばっていると気付かないうちに疲れがたまります。お風呂で汗を流したり、夜はよく寝たりして、疲れを残さないようにしましょう。

好きなことをする時間も大切にしながら、2学期も元気にがんばりましょう！！



## いくつ知っているかな？ 救急対応！



すりきずができたら・・・

- ① 洗う。
- ② そのままにする。
- ③ ガーゼを貼る。



① 洗う

消毒をする前に水で  
きず口をきれいに  
洗いましょう。



鼻血が出たら・・・

- ① 鼻にティッシュをつめる。
- ② 上を向いて鼻をつまむ。
- ③ 下を向いて鼻をつまむ。



③ 下を向いて鼻をつまむ

少し下を向いて鼻をつまみ  
ましょう。鼻血が止まるまでは、  
安静にしましょう。



目にゴミがはいったら・・・

- ① 目をこする。
- ② 目をパチパチしながら洗う。
- ③ そのまま我慢する。



② 目をパチパチしながら洗う

洗面器や手に水をためて、  
目をパチパチしながら  
洗います。目に傷がつくので  
こすってはいけません。



救急車を呼ぶときの番号は・・・

- ① 119番
- ② 118番
- ③ 171番



① 119番

救急車は119番です。118番は海での事故や  
事件のときに使います。171番は災害用伝言ダ  
イヤルといって、災害が発生したときに被災地の  
方の安全を確かめるための番号です。

## 乗り物酔いを防ぐ12のポイント

2学期は、校外学習で電車やバスに乗って出かける機会があります。せっかくの機会が、乗り物酔いで楽しめないのはもったいないです！！ぜひ、行く前にしっかり予防して、たくさん楽しむ、たくさん学ぶ、思い出いっぱいの日にしてほしいと思います。乗り物に乗り慣れていない人も、乗り物酔いが不安な人も、みんなが安心して、校外学習に出かけられますように。

- ① 前日はよく寝よう
- ② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう
- ③ 空腹も満腹もさげよう
- ④ 便秘をしないようにしましょう
- ⑤ 厚着はやめよう
- ⑥ しめつけるような服装はやめよう
- ⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- ⑧ できるだけ遠くの景色を見よう
- ⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう
- ⑩ 心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう
- ⑪ 気分が悪くなりそうときは、横になるのもいいよ
- ⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



他にも心配なことがあったら、  
保健室に相談にきてね☆

