

ほけんだより

伊丹市立荻野小学校
ほけんしつ
2023年9月号

9月1日は「防災の日」9月9日は「救急の日」です。知っていますか？「災害は忘れたころにやってくる」ということわざがあります。地震や台風、大雨による洪水などの災害に対する備えは大丈夫ですか？家以外の待ち合わせの場所や防災グッズの内容・備蓄する食べ物や飲み水の事などをお家の人と話してみましょう。（下足室のところに準備するものを貼りだしてあります。みてね。）



9月の保健目標
けがを
ふせよう

しっかり睡眠・しっかり排便 しっかりあさごはん

この3つができてい人は体調が整い、毎日元気ですぐすことができます。そしてけがや熱中症・病気にかかりにくくなります。

よいリズムを 取りもどすために



生活リズムチェック表に取り組んでリズムは取りもどせましたか？

良いリズムを取り戻すには左のイラストの矢印のように朝・昼・夜とつながって出来るといです。最初に取り組みやすいのは早起きです。起きて太陽の光を浴びると、すっきり起きやすくなります。そして、昼間よく動くとか疲れて自然に早く眠たくなります。小学生の必要な睡眠時間は9～10時間と言われていますが取れていますか？寝る前に動画やゲーム・スマホをすると睡眠モードのスイッチがはりにくくなります。寝る時間の1時間前はしないようにしましょう。

ごろき しりよく
この頃気になるみんなの視力について第4回 目をけがしたとき



☆外で遊んでいたら、風がふいて目にすなが入ってしまった！
すぐに目を水で洗い流しましょう。
洗面器に水をはって、その中で目をあけたり、とじたり
しましょう。それでも、目の中がゴロゴロしたり、痛かったりし
たときは、病院へ行きましょう。

☆ドッジボールをしていたら、目にボールが当たってしまった！



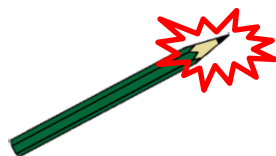
片目ずつ目をとじて、ぼやけたりしていないかチェックし
よう。見え方が、いつもと同じであれば、冷やして様子を
みます。



☆こけたときに、物に目をぶつけて、まぶたが切れてしまった！



上まぶたなどをけがしたときはあわてないでそっと目を閉
じて、きれいなハンカチやガーゼなどで傷口を軽くおさ
えて、病院へ行きましょう。



☆手に持っていたえんぴつが、目に当たってしまった！



あわてて目を擦ったり、刺さっている物を自分で抜こうとしたりしては
いけません。目を閉じて周りの人に助けを呼んでもらいすぐに病院へ
行きましょう



こまめな水分補給で
熱中症を防ごう



まだまだ暑い日が続きます。

水筒に冷たいお茶や水をいれて休み時間ごとに水分補給しまし
よう。汗拭きタオルやハンカチも毎日もってきましょう。

