

保健だより ケガを予防しよう！！

令和2年9月7日
相馬支援学校保健室
NO. 6

夏休みはケガや病気もなく元気にすごせたいでしょうか？新型コロナウイルス感染症に注意しながらの2学期スタートです。2学期も、「マスク、手洗い、ディスタンス」を守って生活してください。

今月の保健目標は「ケガを予防しよう」です。

夏のつかれが残っていたりして注意力がなくなる、今の時期はケガが多くなりがちです。これからは、校庭で体育やトレーニングをやることもふえると思いますので、転んで膝をすりむいたり、足首を捻挫したりというケガがふえるかもしれません。しっかり、準備運動をして、ケガをしないように注意しましょう。

それから、廊下を走っている人はいませんか？ すべて転んだり、ほかの人とぶつかったりしてケガをすることもあります。

廊下は走らないようにしましょうね。



9月9日は救急の日



9月9日は9(きゅう)と9(きゅう)で救急の日。
これから台風シーズンです。いざというときのために、救急箱や防災グッズのなかみを確認しておきましょう。



AEDって何？

AED(自動体外式除細動器)は、突然、倒れてしまって心臓が動かなくなった時に、電気ショックで心臓をもとにもどすために使うものです。資格がなくても誰でも使うことができます。相馬支援学校では保健室においてあります。AEDを使うことで助かる命もあります。機械の音声で指示を出してくれるので、そのとおりにやれば大丈夫です。

AEDはどこにある？





だるい・・・つかれた
それって
夏バテかも？

9月は、夏のつかれ
もできます。きそく
ただしい生活を心がけ
て早く生活リズムをも
どしましょう。

なつ げんいん
夏バテの原因は？

汗をたくさん
かくので...

水分、カルシウ
ム、鉄などを排
出してしまい、
疲労を感じる



冷房の使いすぎや
夜ふかしで...

自律神経
が乱れ、生
活リズム
が狂う



冷たいものばかり
食べるので...

胃腸の働き
が悪くなり、
食欲がなくな
る



なつ よぼう
夏バテ予防には



いちにちさんしょく た
一日3食食べる



よ ね
夜ふかししないで寝る



おふろに入る

こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれてありがとう

しっかり手洗いをしてくれてありがとう

人と人の距離を保ってくれてありがとう



中止になってしまった行事

のこと、理解してくれて

ありがとう

今、みんなはたくさん

我慢してくれていますね。

でも、みんながあと少し大きくなったら

「あのとき大変だったよね」「いっぱい

がんばったね」と話せる日がきっと来る

はず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

