

## さあ！二学期スタートで

42日間の長い夏休みが終わりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？部活動を頑張った人、勉強を頑張った人、遠出をした人、家でのおんびり過ごした人など様々だと思います。

二学期は体育大会、文化発表会、二年生は職場体験など大きな行事があります。まだまだ暑い日が続きますが、夏休みモードは切り替えて、『早寝・早起き・朝ご飯』で充実した日を過ごしてくださいね。みなさんの活躍を期待しています！



夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、なんだかぐったり・・・

## そんなぐったりさんへ

### そのぐったりの原因は？

- \* 夏の疲れが残っている
- \* 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- \* 冷房で体温を調節する力が弱まっている

### ぐったりをやっつけるために！

- \* お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- \* 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- \* 睡眠をしっかりとうろう
- \* 温かいものを食べて体を内側から温めよう



## 9月9日は 救急の日

日常生活でケガをしたとき、どんな手当をしていますか？その方法、実は間違っているかも？正しい手当の方法を学びましょう。



### 鼻血



鼻血で上をむいてはいけません！

上を向いたり、あおむけに寝たりすると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。



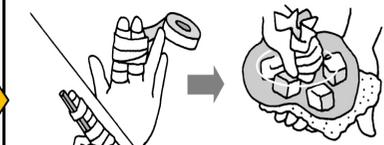
鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

### つき指



つき指は、引っ張ってはいけません！

引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけません。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど、悪化させてしまいます。



副木で固定して冷やします。(となりの指と固定する方法もあります)

### やけど



やけどに直接氷をあててはいけません！

氷や氷のうを直接あてると、凍傷になることがあります。



水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。(5~10分が目安)

### 歯



ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけません！

抜け落ちた歯が汚れていたら、軽く水で洗う。このときに、歯の根を持ったり、こすり洗いしたりしてはいけません。



歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれませんが、牛乳が保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

### 過呼吸



ペーパーバック法をしてはいけません！

紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸する『ペーパーバック法』を過呼吸のときに行うと、低酸素になって危険なので、してはいけません。



過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。