



ほけんだよい



9月

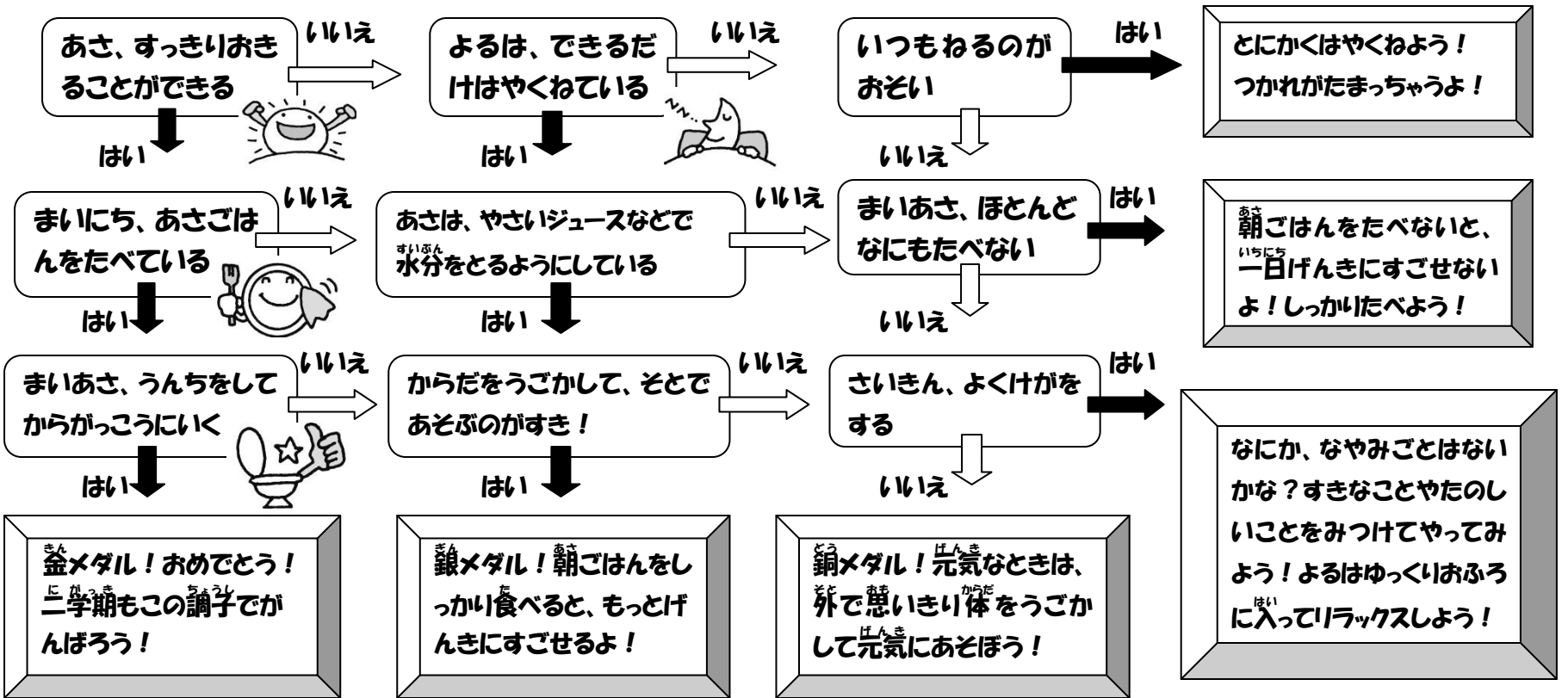
保健室

ながかった夏休みも終わり、**2学期がはじまりました!** お休みの間、夜ふかし

などをして、生活リズムをくずしていませんか? みなさんは毎日元気に学校に通えるかな? まずは生活チェックをしてみましょう!

ここからスタート!

「はい」 → 「いいえ」 → にすすんでね!



おうきゅうてあて きほん 応急手当の基本

あわてないで!! あせらないで!!



はなぢ 鼻血がでた!!

顔を少し下向きにして、小鼻を両側から強くおさえましょう。(3~5分間を目安に)



★鼻血を飲み込むと気分が悪くなるので、上を向いたりあおむけにならないようにしましょう。

ゆび 指をはさんだ!!

①指がはれたり、色が変わったり、変形していないかチェックしましょう。



②冷たいタオルや保冷剤で、しばらく冷やして様子を見ましょう。
★変形や変色が見られる時や、痛みが強い時は病院へ行きましょう。

やけどをした!!

水道水などの流水で、痛みがなくなるまで冷やしましょう(10分以上)。



★発熱用の冷却シートは、はがす時に皮ふを傷つけてしまうことがあるので、むやみに使わないようにしましょう。
★やけどの範囲が広い時、傷口が白っぽい時、水ぶくれができた時は病院へ行きましょう。

けんこうまめちしき 知っているといふこといっぱい！ 健康豆知識

スキンシップで幸せホルモン

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」。なでるほうだけでなく、なでられるほうも分泌されるので、お互い幸せな気分になって絆が深まります。子どもをほめるときは、言葉だけでなく、なでてあげることによって幸せホルモンはさらに分泌されます。



鼻呼吸で免疫力アップ

鼻で呼吸をすると、白血球や血小板の数が増えて免疫力がアップします。白血球には、からだに入ってきた細菌やウイルスをやっつける働きがあります。

笑うといいことがいっぱい

笑うことで、ガン細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは笑顔をつくるだけでも効果あり。ほかにも、笑いにはストレスを低下させてリラックスしたり、脳の働きを活性化させるなどの効果があります。

がつ ほけんぎょうじ 9月の保健行事

2012 9月						
月	火	水	木	金	土	日
					1 防災の日	2
3	4	5	6	7 白露	8	9 救急の日
10	11	12	13	14	15	16
17 敬老の日	18	19	20	21	22	23 秋分の日
24	25	26	27	28	29	30 中秋の名月

*二測定では、歯についての話をします。

保健室からのおしらせ

9月より、中央小学校のホームページにおたふくかせやみずぼうそうなどの学校伝染病の罹患報告状況をUPします。お知らせする内容は「病名」「学年」「人数」のみに限らせていただきます。インフルエンザなどで学級閉鎖になった場合もその都度お知らせしてまいります。

登校の際に必要な『登校許可意見書』もUPしていますので、あわせてご利用ください。

www.kaizuka.ed.jp/tyuu-el