

# 9月のほけんだより

令和4年 9月1日  
横浜市立日限山小学校  
校長 岡崎 陽子  
養護教諭 高橋 凜

夏休みが明けてから1週間が経ちました。生活リズムの切り替えはできましたか？生活リズムが崩れると前の日の疲れがとれず、思うように体が動かなかったり、頭がぼーっとしてしまったりします。そして、体調をくずしたり、けがをしやすくなってしまいます。

まだ暑い日が続きます。こまめに水分をとり熱中症に注意しながら、元気いっぱい学校生活を送れるよう、生活リズムを取り戻しましょう。

運動するとき  
チェックしよう

## かきくけこ

- か**み (髪) はまとめておこう
- き** ったあるかな？  
手足のツメ
- く** つのサイズは  
合っている？
- け** が予防の  
準備運動
- こ** まめに水分  
忘れずに

似ているけれどちょっと違う

## 安心 と 安全

**安心** 気にかかることがなく、心が落ち着いていること。

**安全** 危険を受ける心配がないこと。

安心は「気持ち」、安全は「状態」という違いがあります。

もしものときに備えて防災バッグを用意すると「安心」できますが、これだけでは「安全」とは言えませんよね。家具が倒れてこないように固定する、高いところに割れやすい物を置かないなど、災害対策を考えましょう。

9月1日は防災の日。災害は、いつ起きるかわかりません。安心・安全な行動ができるよう、おうちの人と話し合ってみてくださいね。

## 乗り物酔いを防ぐ12のポイント

- 前日はよく寝よう
- 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
- 空腹も満腹もさげよう
- 便秘をしないようにしましょう
- 厚着はやめよう
- しめつけるような服装はやめよう
- 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう
- できるだけ遠くの景色を見よう
- すっぱいおやつは食べないようにしよう
- 心配しすぎず、友だちと楽しく過ごそう
- 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう
- どうしても心配なときは、予防薬を飲もう

乗り物酔いが不安な人も安心して校外学習に出かけられますように。

# おぼえておこう こんなときどうする？

自分でできる

## てあ きほん 手当ての基本

ボールがあたった



ボールがあたった

**+** ビニール袋に  
氷を入れて冷やす



ひざをすりむいた



ひざをすりむいた

**+** 傷口の  
汚れを洗い流す



鼻血が出た



鼻血が出た

**+** 小鼻をつまんで  
下を向く



足首をひねった



足首をひねった

**+** 安静にして冷やす



ゆびを切った



ゆびを切った

**+** 清潔なガーゼや  
ハンカチをあて、  
おさえる



目にゴミが入った



目にゴミが入った

**+** 洗面器に水を入れて  
まばたきをする

