



# ほけんだより9月



2022年 9月  
ノートルダム学院小学校  
保健室

夏休みが終わって、少しずつ学校の生活リズムに戻ってきましたか？  
朝すっきり目覚めるためには、脳を目覚めさせる「朝の光」と体を目覚めさせる「朝食」が大切です。朝起きたら、カーテンを開けて、太陽の光を浴び、朝食をしっかりとって、1日をスタートさせましょう。  
まだまだ暑さが続きますが、疲れをためないよう、毎日、たっぷりと睡眠をとって、元気に過ごしましょう。







9月9日は救急の日

## ケガをしたら…、まず自分でできること



みなさんは、けがをしたとき、あわてたり、どうしたらいいのかわからず困ったりしたことはありませんか？  
今月は「けがの手当て」について勉強しましょう。保健室に来る前に自分でもできることがあるので、ぜひ覚えて実行してくださいね。

<p><b>すり傷 (すりきず)</b></p>  <p>傷口についた砂やどろ、よごれを洗い流す</p>	<p><b>きり傷 (きりきず)</b></p> <p>きれいなハンカチなどで傷口を強く押さえて止血する</p>  <p>傷口を心臓より高くすると血が出にくくなる</p>	<p><b>鼻血 (はなぢ)</b></p>  <p>下を向いて鼻をつまんで押さえて止血する</p>	<p><b>やけど</b></p> <p>水道水で20~30分冷やす</p>  <p>服の上から冷やす</p>
---	--	---	--

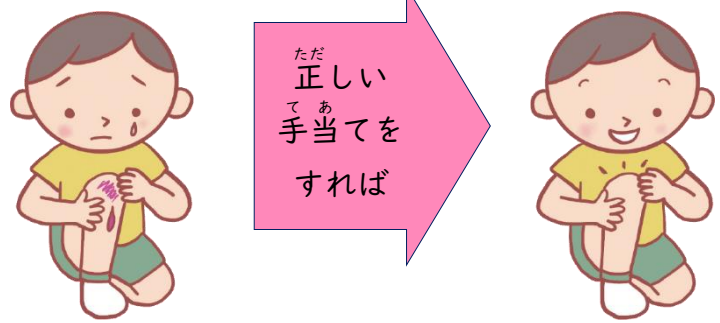
## 「自然治癒力」ってなんだろう？

軽いけがなら

自然と治る！

『自然治癒力』とは、みなさんが生まれついても持っているもので、けがをしたり、病気になったりしたときに、体が自然と治ろうとする、すばらしい力のことです。

自然治癒力を高めるために



ただ正しい手当てをすれば

- \*よく寝る
- \*バランスの良い食事をする
- \*外で元気にあそぶ
- \*けがをしたら、きれいに洗って清潔にする
- \*かぜをひいたら、栄養と水分をたくさんとって休む