

# ほけんだより



がっ か きゅう きゅう ひ  
**9月9日は救急の日!**  
 きゅうきゅうばこ なか み かくにん  
 ~救急箱の中身を確認してみよう~

きゅうきゅうばこ なか み し  
**救急箱の中身を知って**  
 とき つか  
**イザという時に使えるようにしておきましょう**

きゅうきゅう  
**救急用品**

- 体温計・消毒剤
- 滅菌ガーゼ
- ばんそうこう
- 水枕・包帯



くすり  
**薬**  
 ないふくよう  
**(内服用)**

- 胃腸薬
- 整腸薬
- かせ薬
- 鎮痛剤

くすり  
**薬**  
 がいようやく  
**(外用薬)**

- 殺菌消毒剤
- かゆみどめ (虫刺され)
- シップ・目薬



**保護者の方と一緒に読みましょう**

このところ、豪雨による水害も心配されます。防災用品は子供にも中身や場所が分かるよう説明しておき、あわてずに持ち出せるようにしましょう。  
 使用期限などの確認も毎年9月と決めておくと、いざという時に困らずにすみませぬ。お子さんの防災頭巾は、ゴムがのびていないか、名前がうすくなっていないかなど、この機会にご確認ください。

【ケガの手当て】

大きなケガや病気だけでなく、擦り傷や捻挫をしたときの手当ても「救急」の仲間です。まず、自分がケガをしたときの応急手当てをしっかりと覚えて実行できるようにしておきましょう。

**すり傷**



**だぼくねんざつきゆび**



水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼ等で傷口をおさえて止血します。

【覚えておこう】

- Rest** 動かさず安静に!
- I c e** 氷のうなどで冷やす!
- Compression** 包帯を巻くなどして圧迫する!
- Elevation** ケガしたところを心臓よりも高くする!

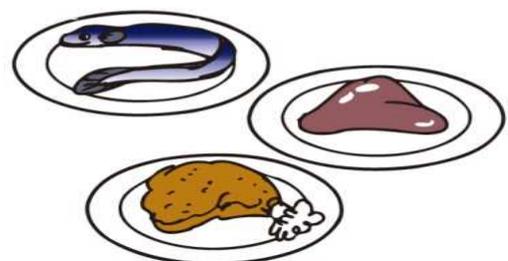


## 夏ばて解消法

夏ばては、湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけずに、自律神経の働きが鈍くなることから起こります。

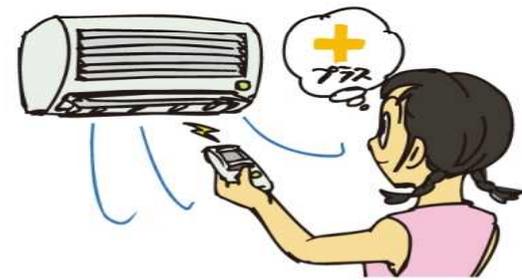
### ビタミンをしっかりとりよう

夏はアイスやそうめんなど、口当たりの良い糖質に偏りがち。糖質の代謝に欠かせないビタミンB群(うなぎ、レバー、とり肉など)をしっかりとりとってどんどんエネルギーに変えましょう。



### 体を冷やしすぎない

クーラーで体を冷やしすぎると自律神経が酷使されバランスを崩してしまいます。外気温との温度差は5度以内で、27~28度の室温にしましょう。



### 軽い運動を続ける

夏だけでなく、早足で毎日30分程度歩くなど、軽い運動をする習慣をつけましょう。汗をかきやすく季節の変化に強い体になります。

