

ほけんだより 9月

令和3年9月29日
下伊場野小保健室

文責：小野寺



季節が秋に移り変わり、これからは日中が暖かく感じられる日も、朝晩の気温がぐっと低くなってきます。一日の気温差が激しいこの時期は、体調を崩しやすいので、“食事”“睡眠（休養）”“運動”を心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。

けがの手当てクイズ!



みんなは何問分かるかな？ (答えはウラにあります。)

<p>A：すり傷ができた</p> <p>① すぐにカットバンをはる。 ② 水で砂や泥を洗い流す。</p> 	<p>B：鼻血が出た</p> <p>① 少し下を向いて鼻の上の部分をおさえる。 ② 上を向いて、首の後ろをとんとんとたたく。</p>
<p>C：つき指をした</p> <p>① 指をおもいきりひっぱる。 ② 冷たい水や氷などで冷やす。</p> 	<p>D：やけどをした</p> <p>① すぐに薬をぬる。 ② 水道の水を流しながらやけどしたところを冷やす。</p> 
<p>E：救急車をよぶ</p> <p>① 119に電話する。 ② 110に電話する。</p> 	<p>F：目にゴミが入った</p> <p>① ゴシゴシこすってゴミを出す。 ② 洗面器に水を入れて、その中で目をパチパチする。</p>

カラダのチカラ! しぜんちゆ力とは

わたしたちが生まれながらにもっている、けがや病気を治す力や仕組みを広くまとめて“自然治ゆ力”といいます。転んでひざをすりむいても、少し熱っぽいと感じても、あるていど時間が経つと治って元気になるのはこの力によるもの。



では、自然治ゆ力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養、運動で血のめぐりをよくすること、体をきたえることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠」「運動」を日頃から続けることが病気やけがの予防だけでなく、早く治すことにもつながるのです。

