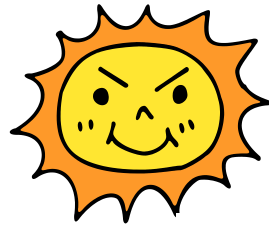
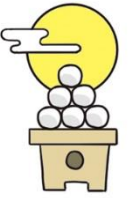


# おひさま

大浜小 保健だより  
令和6年9月2日 NO.5



9月の保健目標：病気やけがの予防をしよう！



## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない  
自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

## あなたの「つめ、のびて」いませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけががしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



## 「不注意」に注意！

「廊下を歩いているときに前を見ていなくて、人にぶつかった」「段差に気づかず、足が引っかかってころんだ」…来室した人たちにけがの理由をたずねると、このような話を聞くことがあります。ほんの不注意から起きているけがは、注意するとふせぐことができます。前を見て歩く、段差を確認するなど、日頃からまわりを意識して、けがをしないように心がけましょう。

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

### 鼻血



- 上を向く
- 下を向く

### やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

### すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

### つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

### 打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす
- 動かさずよく冷やす

### 救急車



- 110番に電話
- 119番に電話



## 知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

- 【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。
- 【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。
- 【群発頭痛】男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

