

ほけんだより 9月



一宮市立丹陽中学校
保健室



今年の中秋の名月は9月25日。この日は月をながめ、お団子を食べたりします。月の模様は日本では「おもちをつくウサギ」と言われていますが、世界ではカニやロバ、ライオンなどさまざま。スマホを少し置いて、月の模様がどんな形に見えるか自分の目でたしかめてみてください。

9月保健目標 ケガの予防に心がけよう！

自転車に正しく乗ろう



丹陽中学校の朝の保健室には、自転車での登校でケガをした生徒がたくさんやってきます。「友達とおしゃべりをしていて石に乗り上げた」「雨の日に猛スピードで曲がって転んだ」など、どれも一歩間違えれば命に関わる大ケガになりかねません。自転車は歩行者ではなく「車両」です。自分や大切な友達の命を守るために、まずは基本のルールからおさらいしましょう！

車道の左側を走る

自転車が走っているのは車道の左側。ただし、13歳未満の人は歩道の車道よりを通れます。



一時停止を守る

交差点では信号だけでなく、「止まれ」の標識や道路に「止まれ」と書いてある場合も必ず止まって安全を確認しましょう。



どうする？

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1

いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2

けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3

傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。



学校モードに切り替える

4つのスイッチON!

朝

スイッチ①

朝日を浴びる



スイッチ②

朝ごはんを食べる



夜

スイッチ③

湯船につかる



スイッチ④

寝る前にスマホを見ない



元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みにリズムが崩れた人は、【早寝早起き+4つのスイッチ】を意識してみよう。