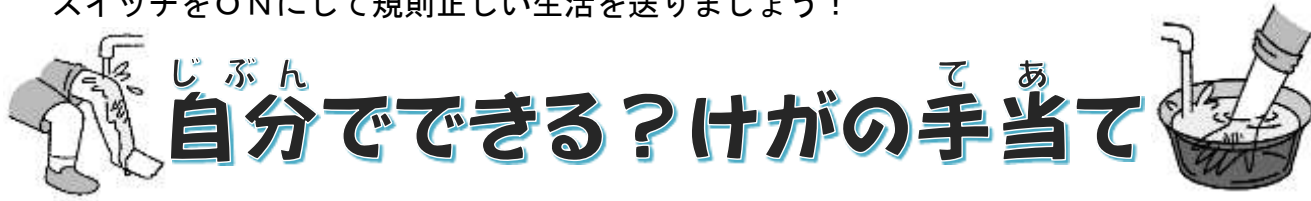




ほけんだより 9月

令和3年9月3日
舞鶴市立三笠小学校
ほけんしつ

2学期がはじまって約1週間がたちました。みなさん、体調はどうですか？9月の後半には運動会の練習がはじまります。体調が整っていないと、熱中症や体調不良になりやすくなってしまいます。普段から、「早ね・早起き・朝ごはん」の3つのスイッチをONにして規則正しい生活を送りましょう！



自分でできる？けがの手当て

運動会練習がはじまり、体を動かす機会が増えていきます。けがをしたときは、自分でかんたんな手当て(応急手当といいます。)をしてから保健室に行けるといいですね。

すりきず

きず口を水であらいながし、血が出ていたらきれいなハンカチなどで、きず口をおさえて血をとめましょう。保健室で手当てをします。



きりきず

きず口をきれいなハンカチやガーゼでおさえて血をとめましょう。その後、保健室で手当てをします。



つきゆび

つきゆびは、引っぱってもなおりません。あまり動かさないようにして保健室へ行きましょう。冷やしたあと、固定します。



だぼく

何かで打ったり、だれかに当たったりしたとき(だぼく)は、すぐ保健室に行きましょう。保健室で冷やして様子をみます。



はなぢ

はなぢが出たら、座ってすこし下を向き、鼻のふくらんでいるところを、おや指とひとさし指ではさんで、出血をとめます。



虫さされ

虫の針や毛にふれてしまったら、その部分にさわらず、まずは保健室に来てください。先生が手当てをします。



20-20-20ルールってなに？

みなさんは「20-20-20ルール」を知っていますか？オーストラリアで行われた研究で、目と物の距離が30センチ以内で作業をするときに、30分以上使わないように休憩をとると、視力の低下(近視の進行)がおさえられたことが分かりました。

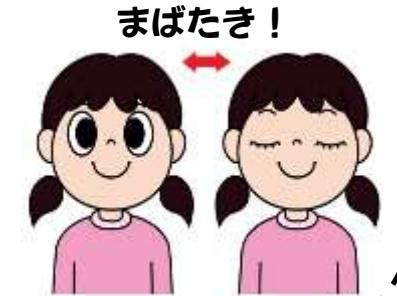


この研究結果をもとに、舞鶴市では、

- ・20分使ったら
- ・20フィート(6メートル)先を
- ・20秒間ながめて目を休ませる



という「20-20-20ルール」が決められました。お家や寮で使うときも、20分以上タブレットなどを見続けられないように気をつけて使いましょう。



タブレットを使って授業を受けることが日常になりました。授業中は先生の指示を聞き、タブレットを使いましょう。また、休み時間はなるべくタブレットを使わず、運動場や体育館で体を動かしたり、タブレット以外のものであそんだりして目をきちんと休ませましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意
汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意
休む勇気を持つよう