



# 9月ほけんだより

長い夏休みがついに終わりましたが、残暑はまだ続きそうです。  
夏休みはどんな思い出が出来ましたか。夏の疲れは出ていませんか。  
まずは、よく食べてぐっすり眠り、一日の疲れをとりましょう。迫ってくる運動会で元気よく活躍する日を待っています。

## 9月9日 (きゅうきゅう)



9月9日を「救急の日」といいます。救急の日は、1982年、厚生労働省によって制定された記念日です。救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として定められました。今後は過ごしやすい気候になり、子どもたちの動きが活発になって怪我が多くなる時期です。すり傷は流水で汚れを落としてばんそうこう貼る、鼻血が出たら鼻の下のほうを押さえる、やけどは保冷剤で冷やすなど、怪我の基本的な対処方法を知っておくといと思います。お家にある救急セットも、忘れずに見直してください。



## 夏の疲れをとるために

これから季節は少しずつ秋へとうつり変わっていきますが夏の疲れが残っているという人もいるのでは無いかと思います。

★疲れをとるポイント1: **睡眠**  
夏休み以来、夜ふかしのクセがついていないかな？早めに布団に入って、睡眠時間を十分に確保しよう。

★疲れをとるポイント2: **食事**  
食事は元気の源。1日3食、きちんととろう。栄養バランスも考えて、いろんな食品を食べるようにしましょう。

★疲れをとるポイント3: **お風呂**  
ぬるめのお湯にゆっくりとつかろう。心と体もリラックスできます。

救急箱は定期的に点検し、未開封でも期限切れの薬は処分した方がいい。足りないものがあれば、商品の供給が安定するのを待って順次そろえておきたい。

### A 災害時に備える家庭の医薬品チェックリスト

- |  |  |                                       |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 総合感冒薬(風邪薬)        | <input type="checkbox"/> やけど・切り傷用軟こう     | <input type="checkbox"/> 整腸剤          |
| <input type="checkbox"/> 総合胃腸薬             | <input type="checkbox"/> 体温計             | <input type="checkbox"/> 総合ビタミン剤      |
| <input type="checkbox"/> 解熱鎮痛剤             | <input type="checkbox"/> はさみ、ピンセット       | <input type="checkbox"/> 目薬           |
| <input type="checkbox"/> 持病薬などふだんから服用している薬 | <input type="checkbox"/> 三角巾、包帯、ばんそうこう   | <input type="checkbox"/> うがい薬、手指用の消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 傷口用の消毒液           | <input type="checkbox"/> ガーゼ、きれいなタオル、脱脂綿 |                                       |
| <input type="checkbox"/> 湿布                | <input type="checkbox"/> マスク             |                                       |

