

ほけんだより 9月

2022.9.7
昼生小学校 保健室
No.16

2学期がスタートして数日がたちました。生活のリズムがくずれてしまったまま学校が始まってしまい、元気がでない人はいませんか？ 夜は、あまり眠くなくても早めに布団に入りましょう。朝はギリギリまで寝ていないで、余裕をもって起き、朝食をしっかりと食べてから登校しましょう。そして、学校を中心とした規則正しい生活に切り替えていきましょう。

まだまだ暑い日が続きますので、熱中症対策も引き続きしっかり行いましょう。少し涼しく感じる日も、水筒を忘れずに持ってきて、こまめに水分をとってください。

夏休み明けは、疲れやすく体調をくずしやすいので、疲れを感じたら、ゆっくり体を休めてのんびりと過ごしましょう。何か心配なことがあったり、病気でもないのにしばらく元気がでない人は、いつでも相談しに来てくださいね。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月14日（水）は
身体測定

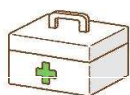
身長と体重を測ります。夏休み中にどれだけ成長したか楽しみですね！服装は体操服です。
身長を測る時にじやまにならないように高い位置に髪の毛を結ばないようにしましょう。

9月15日（木）は
健康GET！の取組日

夏休みの生活をリセットするチャンスです。
自分の生活を見直して、**秋の一日** スマホを本に持ち替えて
規則正しい生活を取り戻しましょう！



9月の保健目標



けがを予防しよう

じぶん
自分

て あ
手当のキホン

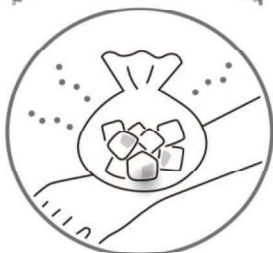


あろう



きずぐち すな よご
傷口についた砂や汚れを
あら なが
洗い流す

ひやす



ふくろ
ビニール袋に入れた
こおり ひ
氷などで冷やす

おさえる



せいけつ
清潔なハンカチなどで
きずぐち
傷口をおさえる

けがをした時、保健室に来る
まえ きずぐち あら
前に傷口を洗ったり、おさえた
り、なにか自分で行うことは
ないかな？

いろいろなけがの手当の
ほうほう しょくいんしつ まえ けいじばん
方法は、職員室前の掲示板
でかくにん
確認してね！

9月9日は救急の日

きゅうきゅう ちようせん
救急クイズに挑戦！

1. 救急車を呼ぶ時の番号はどれでしょう？

① 110番

② 119番

③ 911番



せいかい
正解は、② 119番 です。

119番は消防・救急の時の緊急通報の電話です。火事の時や、救急車を呼ぶ時に使います。

110番は事件や事故の時(警察)の緊急通報の電話です。

911番は、アメリカやカナダの緊急電話番号で、「警察・消防・救急」に対応します。

2. 昼生小学校のAEDはどこにあるでしょう？

① 体育館

② 音楽室

③ 職員室前のろうか



せいかい
正解は、③ 職員室前のろうか です。

AEDってなんだろう？ と思った人は、職員室前の掲示板をチェック！

家の近くでもAEDがどこにあるか探してみましょう！AEDは、公共の場所にあることが多いです。

AEDの場所を知っていると、いざという時に、もしかしたら誰かの命を救えるかもしれません。