

ほけんだより

9月号



2019. 9. 2
さきやましよう ほけんしつ
篠山小・保健室



げんき いっぱい の 声が 学校にもどってきました。

2学期は、スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋などといわれるように、過ごしやすい季節

です。朝、夕は少し涼しくなりましたが、まだしばらくは残暑が続きます。

生活リズムを早くとりもどし、2学期も元気に過ごしましょう。



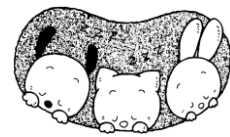
<1日の生活リズムを早く整えよう>

◎夏の暑さで体が疲れているので睡眠時間をたくさんとろう。

・体が疲れていると病気になりやすい。

・寝る、起きる時刻を決める。

・時間にゆとりをもって起きる。



◎朝食はきちんと食べよう。

・眠っている脳の活動を活発にする。

・勉強や運動に集中できる。

◎朝に、排便を済ませて登校しよう。

・おなか痛い人の多くが朝うんちをしていない。



◎ゆっくりお風呂に入ろう。

・体を清潔にする。

・気持ちが落ち着く。

◎風邪をひかないようにしよう。

・夏から秋への季節の変わり目で、朝晩の気温の差が大きく体調をくずしやす

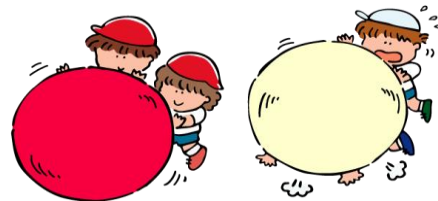
くかぜをひきやすい。

・手あらい、うがいをする。(石けんで手を洗う)

<身体測定をします>

9月4日(水) 4・5・6年

9月5日(木) 1・2・3年



<運動会の練習がはじまります>

ケガは、ちょっとした不注意や油断が原因で発生することがあります。

朝食ぬきや睡眠不足は、集中力や判断力を低下させ事故やケガのもとにつながります。

早く寝て、朝食はしっかり食べて登校しましょう。また、次のようなことにも注意しましょう。

*つめは短く切っておく。

*1日分のお茶を持ってくる。

*汗を拭くタオルを忘れずに。

*体操服は洗濯した清潔なものを着る。

<9月9日は救急の日です>

ケガや病気の時、自分でできる手当てを知っておきましょう。

☆すりきず

砂や泥が傷口についていることが多いので、しっかり水で洗う。

傷が大きかったり血がにじんでくるときは、ガーゼを当てておく。



☆きりきず

あわてずに、傷口をしっかりと押さえて血をとめる。(タオル、ハンカチなどで)

止まりにくくても、止まるまで続ける。

傷口を心臓よりも高い位置に上げる。

☆火傷

火傷した部分の痛みがなくなるまで(30分以上)、水道の水を流したままで

冷やし続ける。

☆歯が抜けた(折れた)

抜けた(折れた)歯を持って、すぐに歯医者さんへ行く。



☆鼻血

椅子に座り、親指と人差し指で鼻の真ん中をつまんで押さえる。

止まらない場合はガーゼなどを詰めて冷やす。



(おうちの方へ)

・気温の変化が激しく体調を崩しやすい時です。

十分な睡眠(低9:00 中9:30 高10:00までに寝る)とバランスの良い食事を

こころがけてください。特に朝食はしっかり食べるようにさせてください。

・1日分の十分なお茶を持たせてください。