

# げんきっこ

2024・9・2 上戸祭小保健室 No.6

ついに学校が始まりました。夏休みはどうでしたか。元気に登校しているみなさんを見てわたしも元気になってきました。夏休み明けもけがに気を付けて楽しくすごしましょう。



## 夏休みモード→学校モードにきりかえよう！

朝10分はやく起きる



学校のじゅんびは  
前の日にすませる



うちがでなくても  
トイレにすわってみる



夜いつもよりはやく  
ふとんに入る



## 9月9日はきゅうきゅうの日！

こんなときどうする？

### クイズ 運動と応急手当



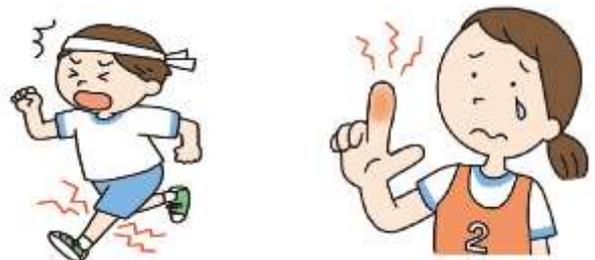
1 グラウンドでころんで  
すり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、  
鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、  
足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを  
取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす

# こんなとき、けがをしやすくなります

つかれている時



いつもとちがう  
ことをする時



イライラ  
している時



たいへんな時  
困っている時



急いでいる時



おきたら、  
まずスマホ…

Snooze…

食事中、トイレや  
お風呂でも…

歩きスマホ、  
ながらスマホ…

スマホがないと  
とにかく不安…

どうしよう～

あなたはだいじょうぶ？

## スマホ依存チェック!

がついたら  
要注意!!

直接会うより  
はずむやりとり

ついつい長時間…

みんないても  
それぞれスマホ

用がなくても  
みてしまう…

### 夏休み明けふあんなきもち…

学校が始まって学校に行くのが不安な人やきんちょうしている人はいませんか。学校は楽しいけれどお家でゆっくりしていた方がいいな。夜ねる前や朝に学校がいやになっちゃうけどなんでだろう…なんて人も少なくないかもしれません。不安な気持ちがある時はがまんせずにお家の人や先生に教えてくださいね。気持ちが軽くなるかもしれません。生活リズムを整えてゆっくりと学校モードを取りもどしていきましょう。

