

ほけんたより9月

令和元.9.2発行
清原中保健室

猛暑続きの夏休みも終わりました。そろそろ学校モードに切り替えが必要ですね。まだまだ、暑い日が続きます。熱中症にならないように十分に睡眠をとり、朝食も忘れずに食べましょう。



夏休み生活リズムの切り替え うまくできる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



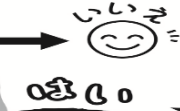
睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい？ ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎでない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

9月の保健目標

安全な生活をしよう！

生徒・保護者の方へ

井澤先生がお休みの間、保健室でけがや病気の対応、健康相談をします。佐藤 純です。よろしくお願いします。

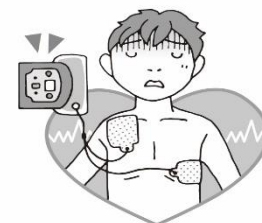


治療・検査はお済みでしょうか？

夏休みは病気の治療や定期検診を受けるよい機会になったのではないのでしょうか。病気の治療や定期検診を受けた人は、速やかに診断票や定期検診の結果を学校に提出しましょう。まだ治療や検査が済んでいない人は、安心して生活を送るためにも早めに医療機関を受診しましょう。

AEDをこわがらない！

AEDは、しんきんこうそく心筋梗塞などで倒れた人の命を救うために使用します。音声メッセージが流れるので誰でも安心して使えます。AEDが必要ないときに使用しても、「電気ショックの必要はありません」とメッセージが流れるので安心してください。



清原中学校では

体育館玄関に設置しています。

♡学校の外ではAEDマップを活用しよう。

スマホのアプリやネットで、近くにAEDがある施設を見ることができます。家の近くなら、どこにあるかな？調べてみましょう。

誰かが助けを必要としている時、みなさんにもできることがあります。



9月9日は“きゅうきゅう”の語呂合わせで救急の日です。もしもけがをした時のために、簡単な応急手当の覚えておきましょう！

洗う

こんなときにするよ

すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



冷やす

こんなときにするよ

だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



押さえる

こんなときにするよ

切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます

