



ほけんだより

えがお



国本中央小
保健室

なつやす お がっこう せいかつ はじ
夏休みが終わり、学校での生活が始まりました。

「まだ 体 の調子が戻らないよ」という人もいますかと思ひます。自分で
できることから始めて、学校のリズムに戻していきましょう。

また、気温や天気が安定しない日が続きます。体調を崩しやすい季節
なので、自宅ではしっかり 体 を休めてくださいね。



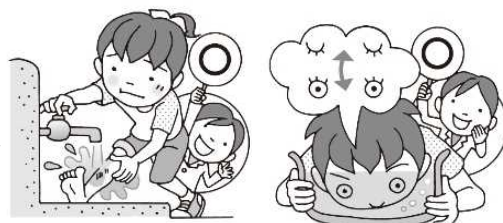
けがをしたとき、自分でできる3つのこと

けがをしてしまった時に、自分でできることはどんなことでしょうか？できることを覚えて、
けがをした時にあわてず、さわがず、落ち着いて、実際に行ってください。

① 洗う

すりきずはきず口の汚れを水で洗って落とします。

目にゴミが入ってしまった時は、水をためた洗面器に
顔を付けて、まばたきをします。



② 冷やす

やけどは水を流しながら、痛みが治まるまで冷やします。

突き指や打撲は、氷を入れた袋や氷のうを当てます。

(冷やしすぎに注意です！)



③ おさえる

切りきずはきず口をハンカチやタオルなどでしっかり
おさえます。

鼻血が出てしまったら、顔を下に向けて、鼻をつまみます。



*学校で多いけが、学校でよくけがが起きる場所は？

4月から7月までのけがでの来室は533件でした。そのうち、だぼくが
153件、すり傷が180件でした。けがの半分以上はだぼくとすり傷でした。



けがをする場所は教室、校庭どちらも多かったです。外でも、中でも同じようにけがが
起きています。まずはけがをしないことが一番です。遊ぶ時、体育など授業を受ける時など、
学校で過ごす時はけがをしないように気をつけてください。もちろん、登下校や家族と遊
びに行った時も気をつけてください！！

がつついたち ぼうさい ひ がつこのか きゅうきゅう ひ
9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」です



こんげつ ぼうさい いりよう かんれん ひ
今月は防災や医療に関連した日があります。

さいがい じ こ お きかい
災害や事故はいつ起きるかわからないものです。この機会
おうきゅうてあて まな じぶん いえ ぼうさい す
に応急手当を学んだり、自分の家にある防災グッズや住んで
いる地域の避難所などの確認をしたりしてくださいね。あわてず、
お つ こうどう じゅんび たいせつ
落ち着いて行動できる準備をしておくことが大切です。

せいかつ ととの ＊生活リズムを整えよう＊

よい1日にするためには、朝の時間がとても大切です。夏休み中にリズムを崩して
しまった人は、まず2つのことに取り組んでみましょう。元気に過ごしている人たちも、
できていることを続けていきましょう。まだまだ暑さが続くので、元気に過ごせるよう
にしましょうね。

あさ ひかり ・朝の光をあびよう！

め さ
目が覚めたら、カーテンを開けて、朝日をあびましょう。
あさ ひかり あたら にち はじ のう し たいないどけい
朝の光は「新しい1日が始まった」と脳に知らせ、体内時計
をリセットする働きがあり、からだのリズムを整えることが
できます。



あさ た ・朝ごはんを食べよう！

おなかの中に食べ物が入ると、それを合図にからだの中が
うご はじ
動き始めます。
のう ゆ たいおん あ あたま
脳にもエネルギーが行き、体温も上がります。頭もからだ
ちから べんきょう うんどう じゅんび ととの
も力いっぱい勉強や運動ができる準備が整います。



せいかつ ＊生活リズムチャレンジ＊

- つぎ ひ ぶんはや お
次の日は10分早く起きる
- つぎ ひ じゅんび ね まえ す
次の日の準備は寝る前に済ませる
- あさ で まえ はい
朝、出かける前にトイレに入る
- こんや ぶんはや ね
今夜は30分早く寝る

きせつ か き つ ○季節の変わりめ、気を付けて！

なつ あき あさ ひる きおん さ おお
夏から秋にかけて、朝と昼の気温差が大きかったり、
てんき か ひ おお
天気が変わりやすい日が多かったりします。
てんきよほう ふくそう しょうず ちょうせつ
天気予報を見て、服装で上手に調節してくださいね。

