



夏休みが明けました。まだ夏休みの生活リズムから抜け出せない人はいませんか？
規則正しい生活を送るためには、まず朝同じ時間に起きるようにしましょう。最初は
大変だな、と思うかもしれませんが、徐々に体のリズムが整ってくるはずですよ。
元気の源の朝ごはんも食べて、元気に過ごしましょう。



9月9日は救急の日

そのケガ、もしかしたら防げたかも

保健室で手当てをするケガには、ちょっとした注意で防げたものもあります。



うっかりした

【例】よそ見しながら
教室の戸を閉めたら、
友だちの手がはさまった

ゆだんした

【例】このくらいなら
大丈夫と階段から飛び
降りてねんぞした

あわてていた

【例】遅刻しそうなので
自転車のスピードを出し
ていたらカーブで転んだ

ふざけていた

【例】そうじ中ボール
に乗って遊んでいたら
転んで頭を打った

ルールを守らなかった

【例】走って廊下の角を曲がっ
たとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」
なんて言葉もあります。
1秒の注意で安全に。



学校内でも、不注意によるケガは多いです。「うっかり」「油断」「慌てて」「ふざけて」「ルールを守らず」は、
自分で気を付ければ改善できますね。「もしかしたら」と予測しながら、安全に行動しましょう。また、この機会
に、自分でできる応急手当の方法を覚えておきましょう。

自分で
できる!

応急手当 3つのポイント



① 洗う

✦すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い
流す

✦目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばた
きをして洗う



② 冷やす

✦やけど

痛みがなくなるまで流水で
冷やす

✦つきゆび・ねんぞ

氷のうなどで冷却し、腫れ
や痛みを抑える



③ 押さえる

✦切り傷

ハンカチなどを当てて止血
する

✦鼻血

小鼻をギュッとつまんで下
を向き、血を止める

7.8月の保健室～みんなの様子～

◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	18	19	3	3	43
2年	6	5	0	1	12
3年	11	18	2	2	33
合計	35	42	5	6	88

7.8月の保健室の来室者は88人。1日平均5.9人来室したことになります。(保健室が開いていない日を除く)ケガよりも病気が多く、「気持ちが悪い」という人が最も多かったです。暑さによる体調不良も多くなりました。1年生は病気、けがともに来室が多く、夏休み明けでペースがつかめていない人も多いように感じました。

9月はワクチン接種に伴った欠席(出席停止)と、体調不良による欠席も増えています。朝の検温を必ずして、体調がすぐれないときは自宅で様子を見てください。

季節の変わり目です

“じったり”さんはいませんか？



- ☑ 夏の疲れが残っている
- ☑ 日中と朝晩の気温差に慣れていない
- ☑ クーラーで冷やしすぎている

そんな人は…

お風呂で体を温める
睡眠時間を見直す
羽織るものを持っておく



朝、晩は涼しくなり、気温差の激しい時期です。気温に体が慣れず、体調を崩す人が多い時期でもありません。9月は土日祝日の部活動がないので、週末はゆっくり体を休めるようにしましょう。また、長袖を上手に活用し、体温管理をしてください。

保護者の皆様へ

コロナワクチン接種が進んでおり、副反応が出ているお子様も多数います。副反応であっても、発熱や体調がすぐれない場合は、自宅で様子を見てください。また、副反応と思われる症状が3日以上続くときは、接種した医療機関にご相談ください。稀に副反応ではないこともありますので、お子様の様子をよく観察していただきますようお願いいたします。なお、副反応による登校の見合わせは「出席停止等」となります。

体調が3日以上すぐれない場合も、医療機関の受診をお願いいたします。