

# ほけんだより 9月

令和4年9月  
大石小  
保健室



☆うちのひとといっしょによみましょう

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせたでしょうか。

「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？生活習慣がみだれていると、勉強に集中できなかったり、けがにもつながったりします。ギリギリまで寝たい気持ちはわかりますが、少しずつ余裕をもって起き、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

また、季節の変わり目は朝と夜の気温の差がとても激しくなるので、体調をくずさないように特に注意が必要です。

規則正しい生活リズムで元気！



## 身体計測の予定

日にち	曜	検診・検査名	対象学年	持ち物・注意事項
8/30	火	身体計測	1・2年 わかば	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育着を忘れずにもってくる。</li> <li>・爪を短く前日は入浴をしっかりとて、髪の毛を頭の上で結ばない。</li> </ul>
8/31	水		3・4年	
9/1	木		5・6年	

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

# 9月9日は救急の日

ただ正しくけがの手当てをすることで、けががひどくなるのを防いだり、痛みも少なくきずの治りを早くすることができます。手当ての方法を知って、自分でもできるようにしましょう。

## けがを予防しよう

<p>早寝・早起き</p>	<p>つめを切る</p>	<p>準備運動 ストレッチ</p>	<p>体調が悪いときは、 むりしない</p>
<p>まもり きまりを守る</p>	<p>はし ろうかを走らない</p>	<p>ひと 人をたたかない きずつけない</p>	<p>みみ はな 耳や鼻に ものをいれない</p>

## 自分でできるけがの手当て

<p>すりきず</p> <p>みず 水でよく洗い汚れをとる</p>	<p>きりきず</p> <p>ハンカチでおさえる</p>	<p>はなち</p> <p>した む 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>やけど</p> <p>みず こおり すぐに水や氷でひやす</p>
---------------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	---

## ねっちゅうしょう 熱中症×コロナ予防

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。コロナ対策と同時に、熱中症にも気をつけましょう。

- 運動をするときには、忘れずにマスクをはずしましょう（2m以内などの近い距離で会話をするときにはマスクをつけてください）。
- マスクをつける時でも、室内で熱中症のリスクがある場合には、エアコンやせんぷうきを使ったり、換気をしたりして温度や湿度を調整し、こまめに水分をとりましょう。



## いつでもどこでも 大活躍！

けがをしたり暑かったり…そんなときに大活躍するのが「水」です！救急処置や熱中症予防にとっても大切です。

【水はこんなにすごい！ その1】  
けがのよごれを落とし、早く治る手助けをする！

【水はこんなにすごい！ その2】  
つき指ややけどなどを冷やすことで痛みをとり、ひどくなるのをふせぐ！

【水はこんなにすごい！ その3】  
暑いときや運動前・中・後に補給することで、熱中症予防につながる！

