

ほけんだよい

No.9

令和7年9月1日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

2学期がスタートして、10日間が過ぎました。
みなさんのからだは、学校生活のリズムにもどりましたか。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続くようです。熱中症
や夏バテに注意しながら、規則正しい生活を心がけて、元氣
に過ごしましょう。



2学期 生活リズムの切り替え うまくできるかな？

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。



暑い日がまだまだ続きます

引き続き、熱中症対策をお願いします

連日の猛暑続きで、ご家庭での熱中症対策や健康管理、ありがとうございます。

最近、市内では「新型コロナウイルス感染症」も増えているようです。暑さや新学期の
疲れが体にでてきていますので、ご家庭でも休日はゆっくり休養し、引き続き、熱中症
や感染症予防をお願いします。



9月9日は救急の日

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う



② 冷やす



③ 押さえる

■すり傷



流水で傷口を洗う

■目にゴミが入った



洗面器にはった水に目をつけてまばたきをする

■つき指



氷などで冷やす

■やけど



水道水ですぐに冷やす

■鼻血



鼻をつまんで下を向く

おぼえておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



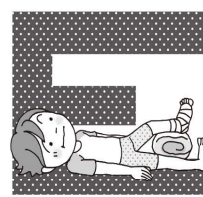
安静にする(Rest)



冷やす(Icing)



圧迫する(Compression)



心臓より高くあげる(Elevation)



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・と、これからいい季節になっていきます。でも、毎日の暑さや、夏のつかれ、生活のみだれから「けが」が起こりやすくなります。けがをしないように準備運動をしっかりとって、おいに体をきたえましょう。

6年生は、陸上記録会の練習も始まっていますね。からだが疲れますので、夜は早めに寝て、睡眠を十分にとって体調管理に気をつけていきましょう。

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きずらびっと



保健室にも相談に来て
ください。

