

ほけんだより 9月

夏休みが終わり、気持ちも新たに新校舎での学校生活が始まりました。

まだ心も身体も夏休み中の人はいませんか？

学校生活リズムに早く切り替えていけるように、朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝ごはんを食べて身体を目覚めさせていきましょう。

自分自身の成長のため、有意義で充実した時間を過ごしていきたいですね。



普段の来室理由で多いのが「頭痛」「腹痛」です。
夏休み明けこそ、意識して気を付けていきましょう！

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

腹痛

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのせががついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

少し寝不足でも朝はとりあえず起きる

6:00

しっかり寝る

夏の疲れ、バイバイ！

好きなことでリラックス～

しっかり食べる！

豚肉なんておススメですよ

まだまだ熱中症注意！

休憩中に...

起床後に...

外で...

水分補給を忘れずに！

9月9日 救急の日

ケガをしたらずまずすることは

●すり傷

- 傷口が砂やどろなどで汚れていたら、水でよく洗い流します
- 血が出ていたら、清潔なハンカチで押さえます

●ねんざ

- ケガをしたところを動かさない



※ 15~20分冷やして休けい。痛みが出てきたらまた冷やす

●つき指

- 氷を入れたビニール袋などで冷やします※
- 隣の指と、テープなどで固定します



●鼻血

- 少し下を向いて、小鼻をおさえます



救急車が来る前にできることがあります



AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まるところに設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



～健康診断「受診報告書」ご提出ください～

夏休み中に病院で検査等を受けられた人もいます。「受診報告書」の提出をよろしくお願いいたします。経過観察中の方も保護者の方のサインを記入していただき、ご提出ください。また学校生活で配慮することがありましたら、必ず担任へお知らせください。

夏休み中 治療に行けなかった人は

早めに病院へ

