

# ほけんだより



令和3年9月1日  
市川市立二俣小学校  
保健室

## ★9月の保健目標★

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をしよう

たの なたやす お がっこうせいかつ はじ しんしん けんこう うなが  
楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まります。心身の健康を促しながら、  
おこさんたちのせいちよう みまも いてきたいとおもいます。

まだまだあつ さびしく、ひきつづきねつちゅうしょう たいさく ひつよう  
まだまだ暑さが厳しく、引き続き熱中症の対策が必要です。また、夏のつか  
れが溜まる時期です。はやねはやあ あさ きそくただ せいかつしゅうかん くわ じゅう  
分な休息をとるように心がけていきましょう。

### 乱れていませんか？ 生活リズム

生活リズムが乱れて朝からあくびをしていたり、  
元気に活動ができていなかったりしていませんか。  
生活リズムをととのえるには、早起きをして朝の  
光を浴び、朝ごはんを食べて、体を目覚めさせま  
す。そして、昼間はしっかり体を動かして、夜は  
暗い部屋でぐっすり眠ることが大切です。



早起き

朝ごはん

早寝

### 9月9日は救急の日

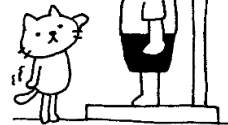
9月9日は救急の日です。子どもの病気  
やけがの際などに、どうしたらよいか悩ん  
だ時は、小児救急電話相談を知っておくと  
便利です。

小児救急  
電話相談 #8000

※お住いの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科  
医師・看護師からアドバイスを受けられます。

しんたいそくてい じっし についでい かくにん  
身体測定を実施します。日程を確認して、  
たいそうふく も ねが  
体操服を持たせるようにお願いします。

9月2日 1・2・3・5年生  
3日 さくら・4・6年生



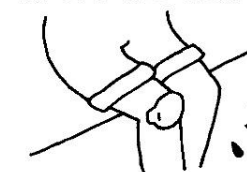
### ・・・こんな時どうする？ 家庭での応急手当・・・

#### すり傷・切り傷

1. 傷口を流水で洗う



3. 傷パッドなどで覆う



2. 圧迫して、止血する



傷口が清潔になったら、早め  
に市販の傷パッドなどで傷口を  
覆います。傷口が空気に触れて、  
乾燥するのを避けます。  
※傷パッドで手当をする際は消毒  
をしません。

#### 打撲

人とぶつかる、遊具などから落ちて  
打撲をすることが多く見られます。

1. 傷がある時には、傷の手当をする  
傷口を流水で洗い、傷の手当を行う。

2. 冷やす  
打撲した患部を氷のうや冷たいぬれ  
タオルなどで冷やす。

3. 楽な姿勢で休ませる  
痛みがあるだけの場合は、楽な姿勢  
で安静にさせる。

救急車を呼ぶ…………… 大きく傷口が開いている、出血が激しい、頭に打撲と出  
血がある、意識がない、もうろうとしている、高いところから落ちた、嘔吐した時など。

病院を受診する…………… 傷の範囲が広い、不衛生なところでけがをした、ぐっ  
たりしている、出血が多い、打撲した患部の皮膚の色が変  
色し、かたくなっている時など。

こんな時は  
救急車や  
病院受診を



応急処置の方法を  
おぼえておこうね!!

知っているよ  
けがが早く  
なおるよ!

この時期に  
頭が痛い人の  
多くは  
睡眠不足です。

休み中に夜ふか  
しのくせがつい  
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

### 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

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