

ほけんだより 9月号

令和4年9月1日
二俣小学校保健室
No. 5

9月になりました。夏休みモードから学校モードに切り替えはできましたか？
「早寝、早起き、朝ごはん」が生活リズムを整えるコツです。
元気に学校生活を送れるように、体調管理をしていきましょう！



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



◎規則正しい生活をしたらどうなるの？



☆睡眠の働き 9~10時間眠ることを目標にしましょう！

- 疲れをとる
- 成長を促す
- 記憶力を高める

↓

体がすっきりし、
元気に勉強・運動ができる！

☆朝ごはんの働き

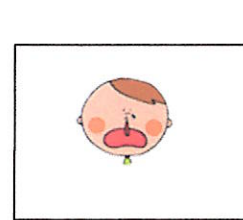
- 体が目覚める
- 脳が働く
- 胃腸が目覚める

↓

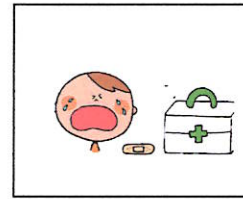
体も心も成長し、
美しくなる！

◎9月9日は救急の日！

9月9日は「9」が2つ並ぶことから「救急の日」と呼ばれています。
「救急」というと、「救急車」や「救急箱」など、けがや病気にかかわる言葉が思い浮かびますね。
自分や周りにいる家族や友達のことを守るには、どうすればよいのでしょうか？
この機会に、自分自身の行動について振り返ってみましょう。



①鼻血が出た時
下を向き、鼻を押さえ、脱脂綿をつめることで、
15分ほどで止まります。
脱脂綿がない場合は、ティッシュをふき取りのみに使用しましょう。



②擦りむいた時
消毒液が救急箱に入っていることもありますが、まずはしっかり水道で洗いましょう。
一番大切なことは、傷口にばい菌を残さないことです。
出血があれば、清潔なガーゼを厚めに重ねて、
血の出ている部分を少し強く押し止ましましょう。

ほかにも...
手足をぶつけてしまい、打撲してしまった場合は保冷剤で冷やしましょう。
保健室に準備してあります。
救急処置について何かわからないことがあれば、保健室に聞きに来てくださいね。

◎最後に...はじめましてのご挨拶

この度、本校の保健室の先生となりました！
みなさんとお会いできる日を心から楽しみにしていました。
楽しい学校生活を送れるよう、全力でサポートしていきたいと思っております！
宜しくお願いします！

名前 岩井 日菜恵 (ひなえ先生って呼んでね！)
出身地 千葉県 (先生も市川市に住んでいたことがあります！)
好きなこと 歌うこと、踊ること (カラオケが大好きです！)
好きな食べ物 オムライス、お肉
好きなキャラクター ポッチャマ (ポケモン)

何か困ったことがあったら、保健室で待っています！(o^-^o)

