

ほけんだより

市川市立二俣小学校
保健室
令和元年9月2日



楽しい夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。気持ちを切りかえていきましょう。さて、夏休みが終わっても、まだ夏休み中の生活からぬけだせずになんとなくぼーっとしたりしている人はいませんか。9月はつかれがたまっているところに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。まずは、生活リズムを取りもどし、規則正しい生活を心がけましょう。

いかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です!</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を!</p>
---	---	--

まだまだ暑いから 熱中症予防!

<p>外では帽子をかぶっていますか?</p>	<p>水分をこまめにとっていますか?</p> <p>体の調子をこまめにとっていますか?</p>
------------------------	---

夏のはじめは体が暑さに慣れていないため、注意が必要でした。いまの時季の熱中症予防は『体のつかれ』や『気のゆるみ』がキーポイント。夏休みのつかれが残っていませんか? 予防法も「毎日、何か月もやってきていることだから」と、何となくいいかげんになっていないでしょうか。ぜひ、いま一度見直しましょう!

※※ 9月 身体測定の日程 ※※

9月3日(火)	1・2・3年生
9月5日(木)	さくら・4・5・6年生

4月からどのくらい成長しているか、健康カードで確認しよう!

7月
ハンカチ・ティッシュ
つめ切り調べ
結果発表!

健康委員会が行っている「ハンカチ・ティッシュ・つめ切り調べ」の結果です。今回は抜き打ちで実施しました。すべての項目に全員が〇のクラスはありませんでしたが次のクラスが各項目で全員〇でした。

1-1...ハンカチ
2-1...ティッシュ、つめ切り
3-1...つめ切り
さくら...ハンカチ、ティッシュ

おめでとう

9月1日は防災の日

災害に備えておこう

地震や台風、大雨などの災害に備えて、家の人と一緒に防災グッズや避難の仕方を確認しておきましょう。また、天気予報を見る習慣をつけて、天候が不安定なときは外出を控えるようにしましょう。

防災グッズの例



※ヘルメット、筆記用具、現金なども。

© 少年写真新聞社 2019



9月9日は救急の日

けがの応急手当を覚えておこう



打撲・ねんざ すぐに活動を中止して、けがをした部分を心臓より高くあげて氷で冷やします。痛みが引くまで安静にしましょう。

やけど 流水で10分以上冷やします。水ぶくれができた場合は潰さず、ガーゼなどで覆って病院へ行きましょう。衣服の上からやけどをした場合は、そのまま流水をかけて冷やします（服を脱いでいる間にやけどが悪化してしまうため）。

すり傷・切り傷 傷口についている汚れを水道水で洗い流し、清潔なガーゼなどで押さえて血を止め、ばんごうそうなどで保護します。

鼻血 下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで血を止めます。

けがをしないためには

× 慌てない

慌てているとけがをしやすくなるので、普段から落ち着いて行動しましょう。

危険予測をする

危険な場所を確認しておき、その周辺を通るときは、いつも以上に気をつけるようにしましょう。

規則正しい生活習慣

寝不足や食事抜きの生活は、集中力の低下を招き、事故にあたりけがをしやすくなったりします。

© 少年写真新聞社 2019