

# 9月のほけんだより



救急とは、病気やけがを負った人に対して手当てをおこな  
い、救ってあげてをいいます。みなさんは、普段からけがや  
事故、病気にそなえてどんな意識や準備をしていますか？  
けがをしたとき、自分でできる応急処置があります。確認して  
みましょう。



市川市立柏井小学校 保健室 令和4年9月6日

\*おうちの方と一緒に読んでください

9月がスタートしました。今年の夏休みは、どんな思い出が  
できましたか？色々なお話を聞かせてくださいね。

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人はいませんか？早寝  
早起きをし、朝ご飯を食べて「学校モード」に切り替えましょう！

それでも、なんだかだるい。学校に行きたくないときは…。心が疲れているのかもしれ  
ません。ひとりで悩まず、お家の人に相談したり、保健室に相談に来たりしてくださ  
い。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策と感染症予防を行って、9月からも元氣  
に毎日を過ごしましょう。

## ♪正しい生活リズムを取りもどそう♪

### 早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムを  
くずし、体調不良を引き起こします。

### 朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気が  
なくなり、活動的に過ごすことができます。

### 朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の動きが活発  
になります。

### 運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれて  
ぐっすりねむることができます。

## おほえまおこらこんなときどうする？

### ボールがあたった

**+** ビニール袋に  
氷を入れて冷やす

### 目にゴミが入った

**+** 洗面器に水を入れて  
まばたきをする

### ひざをすりむいた

**+** 傷口の  
汚れを洗い流す

### 鼻血が出た

**+** 小鼻をつまんで  
下を向く

### 足首をひねった

**+** 安静にして  
冷やす

### ゆびを切った

**+** 清潔なガーゼや  
ハンカチをあて、  
おさえる

### ★★★ おうちの方へ★★★

※2日と5日に身体測定を行いました。「けんこうしんだんのきろく」に測定結果を記入したものを  
一度お返しいたしますので、成長の記録をご覧ください。押印後、提出をお願いします。