



令和5年9月  
二和小学校  
ほけんだより

夏休みは、毎日暑い日が続きましたが、健康に気を付けて過ごすことができましたか？長期休みに体調管理をがんばっていても、睡眠時間や食生活等に乱れが生じるものです。そうしたことから、長期休み明けは生活リズムの変化により、体のだるさ・疲れが出やすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの3つを心掛けて、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。

9月の保健目標 「健康な生活リズムで過ごそう」



休みモードから学校モードへ！

朝の習慣をシフトしよう！



夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、まずはきちんと生活習慣を整えることが大切です。学校生活への切り替えをしっかりとできるように目標を立て、自分で生活リズムをつくっていきましょう。



まずは、朝10分早く起きてみる。

朝、バタバタしないよう前日に準備をする。

朝食後は出なくても便座に座ってみる。

睡眠時間は大事！夜は早く寝る。

9月1日防災の日。もしものときに冷静に行動できるように日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。



9月9日は救急の日

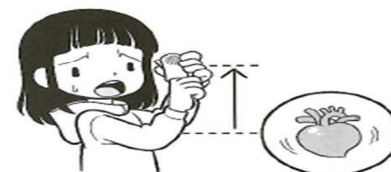


けがをした時に、自分でもできる応急手当てがあります。次の4つのうち、その手当てとしてまちがっているのはどれでしょうか？

①すりきずは、まず傷口の汚れを水道の水でよく洗い流す



②止血する時は傷口をガーゼなどで押さえ、心臓より高く上げる



③やけどは受傷部位に直接あてないようにして水道の水で冷やす



④鼻血が出た時は、首のうしろをトントンとたたく



こたえ ④ ※首のうしろをたたいても鼻血は止まりません。鼻血が出た時は、少しうつむいて、親指と人差し指で小鼻を強くつまみます。また、鼻血を飲み込むと気持ちが悪くなるので、吐き出すようにしましょう。

まだまだ注意。熱中症！！

まだまだ残暑が続く、9月です。こまめな水分補給を心がけ引き続き熱中症に気を付けていきましょう。8月の猛暑の頃にバテて体調不良になることを「夏バテ」と言いますが、最近では9月に入って秋の気配を感じる頃になって自覚する同様の不調を「秋バテ」と称しています。「秋バテ」対策として・・・

①冷たいものをとすぎない



②ビタミンBをふくむ食べ物をとる



③適度に汗をかく

