

9月 ほけんだより

さいたま市立仲本小学校
令和4年9月1日
保健室

9月9日は救急の日です!



けがをしたときに慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前は最初に自分でできる手当をしておく、その後の処置もスムーズに行えます。

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さん、夏休みは元気に過ごせましたか?楽しい思い出を作ることができたでしょうか?先生は皆さんがどんな夏休みを過ごしたのか聞くことをとても楽しみにしていました。

2学期は1番長い学期です。夏休みが終わったばかりで気持ちを切り替えることが大変かと思いますが、引き続き体調管理をし、健康で楽しく学校生活を送れるようにしましょう!



つかれがたまっていますか?

皆さんから返ってきた夏休み健康チェック表を見てみると、早寝早起きができている人と、そうでない人の差が大きいように感じました。規則正しい生活を送れなかった人はつかれがたまりやすくなっています。生活リズムを整え、元気に過ごせるようにしましょう!

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を、ためて試してみよう

ケガしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



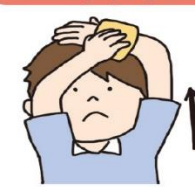
傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす