

ほけんだより 9月

No.6 R4.9.1 三島小学校保健室

◎夏休みモードを切りかえよう！

楽しい夏休みが終わり、学校がはじまりました。長い休み中に、ついつい夜ふかして朝ねぼうしてしまった……など、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
夏休みモードから切りかえるためには、まずは早ね早起き朝ごはんにチャレンジ！夜ふかしせずに早めにふとんに入り、眠くなくても目を閉じて、体を休めましょう。また、起きたらカーテンを開けて朝日をあび、少しでも朝ごはんを食べてエネルギーをチャージしましょう。
まだまだ暑い毎日、体も心もつかれやすくなっています。休けいをしながら、少しずつ学校モードに切りかえていきましょう♪

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

豚肉など
ビタミンB₁を多く含む食材がお勧め

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試してみよう

◎保護者のみなさまへ

9月2日(金)に、身体測定・視力測定を予定しております。測定結果は、9月中旬頃に、健康連絡ファイルにてお知らせいたします。ご確認後、表紙に押印またはサインの上、中身はそのままで学校までご返却ください。よろしくお願いたします。

◎知っておこう、けがの手当て

来月の運動会に向けて、もうすぐ練習がはじまります。これから暑さ指数がちょっと下がって、運動場で遊ぶことも増えるかもしれません。体を動かす機会が増えるのは「すりきず」「はなぢ」などのけが。そんなとき、「すぐに保健室」？…ちょっと待って！
みなさんが学校や家でけがをしたときに、自分でやってみてほしいことを紹介します。ぜひ、覚えておいてくださいね。

傷口があるときは、ついでに、すなやどろなどのよじれをきれいな水であらい流しましょう。

傷口から血が出ているときは、きれいなガーゼやハンカチでおさえましょう。

傷口を心臓より高くあげると、血が出にくくなります。

ねんざや打撲のときは、氷などで冷やしましょう。

そして、保健室に来たら
「いつ」「どこで」「何をしていた」「どうなった」などを
自分のことばで先生に教えてください！



◎9月9日は「救急の日」

問題！左の写真はどこでしょうか？何の写真でしょうか？
正解は、職員室前のAED(エーイーディー)です。
AEDについて、6月に勉強したのを覚えていますか？AEDを正しく使っていると、倒れている人を助けることができるかもしれません。
職員室前にあるということだけでも、知っておくと良いですね。