



令和4年度 見能林小学校 保健室

今年は行動制限がない夏休みでした。長い夏休みは目標をもって元気に過ごせましたか？  
学校が始まりましたが、夏休みの生活から抜け出せず「しんどいなあ」と思っている人もい  
るかもしれませんね。そんな時こそ「早寝早起き朝ごはん」です。規則正しい生活をして9月  
からも元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう！

<p>●すりきず</p>  <p>きず口の汚れを 水道の水で洗い ながす</p>	<p>●きりきず</p>  <p>血が出ているところ をキレイなハンカチ で押さえる</p>	<p>●鼻血</p>  <p>うつむいて小鼻を ギュッとつまむ</p>	<p>●やけど</p>  <p>すぐに水道の水 でよく冷やす</p>
---	---	--	---

ティッシュペーパーは鼻の内側を傷つけ、破れて不潔になりや  
すいので、つめものをする時は脱脂綿などを使うのがオススメ

### 夏のつかれをとるために

これからの季節は少しずつ秋へとうつりかわっていきますが、

夏のつかれが残っているという人もいるのでは？



#### ★つかれをとるポイント1：すいみん

夏休み以来、夜ふかしのクセがついていないかな？早めにふとんに入って、睡眠  
時間を十分確保しよう。ちなみに、小学校の時期は、1日最低9時間以上は寝ない  
といけないと言われています。

#### ★つかれをとるポイント2：食事

食事は元気の源。1日3食、きちんととろう。栄養バランスも考えて、いろん  
な食品を食べるようにしたいね。お家の人のお手伝いをして、自分で作ってみるの  
もオススメ。

#### ★つかれをとるポイント3：お風呂

ぬるめのお湯にゆっくりとつかろう。心もからだもリラックスできるよ。暑さにも  
慣れてくるので、熱中症予防にもなりますよ。

### 保護者の方へ

- ①健康診断で異常が見つかった・受けられなかったお子さまには、医療  
機関で診てもらおうよう用紙をお渡ししていました。夏休み中に受診さ  
れた場合は用紙の提出をよろしくお願いします。
- ②委員会活動の一環として、昨年度同様ペットボトルキャップの回収を  
行う予定です。ご協力よろしくお願いします。

また、こんな時はお知らせください

- 夏休み中にけがや病気をした
- 新たにアレルギー症状が出た
- 緊急連絡先や勤務先が変わった
- その他、お子さまの体調や普段の様子で気になること

