

ほけんだよい

No.7

令和8年9月7日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

2学期がスタートして、2週間が過ぎました。みなさんのからだは、学校生活のリズムにもどりましたか。

9月に入っても、まだまだ暑い日が続くようです。熱中症や感染症に注意しながら、また、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。



もしかしたら、夏バテかも・・・

食欲がない、おなかの調子がよくない、からだがだるい、朝、すっきり目がさめない・・・

こんなふうを感じているあなたは、もしかしたら、夏バテかもしれません。 **こんな生活リズムをめざしましょう！**



朝 朝食は必ずとりましょう。



昼 しっかり勉強し元気に遊びましょう。



夜 ゆっくりお風呂に入って早く寝ましょう。

まだまだ
熱中症に注意！

熱中症を予防するために
こんなことに気をつけよう！



睡眠を十分にとる



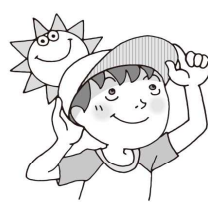
3食バランスよく食べる



こまめに水分を補給する



涼しいところで時々休けいをする



ぼうしをかぶる

おうちの方へ



夏休みが明けて2週間が過ぎますが、最近、雨の日が続いたり、急に朝晩涼しくなったりして、気温の変化や夏の疲れから、体調を崩しやすいです。これからの季節、まだまだ残暑が続くと思いますので、ご家庭でも、十分な休養と栄養摂取、衣服の調節等でお子さんの健康管理をお願いいたします。

最近、学校の校庭樹木に「毛虫（イラガ）」が発生しています。子どもたちには、樹木に近づかないようにし、素手で触らないように指導しているところです。イラガの毒棘にさわると、激しく痛み、赤く腫れてきます。痛みと腫れは数時間後には治まりますが、刺されたときは、市販の虫刺されの軟膏を塗ります。

9月9日は救急の日

自分でできる！応急手当 3つのポイント



① 洗う



② 冷やす



③ 押さえる

■すり傷



流水で傷口を洗う

■目にゴミが入った



洗面器にはった水に目をつけてまばたきをする

■つき指



氷などで冷やす

■やけど



水道水ですぐに冷やす

■鼻血



をつまんで下を向く

鼻

おぼえておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。



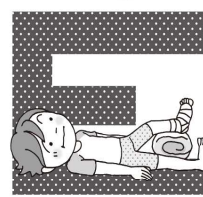
安静にする(Rest)



冷やす(Icing)



圧迫する(Compression)



心臓より高くあげる(Elevation)



食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋・・・と、これから、いい季節になっていきます。でも、夏の疲れや、生活のみだれから「けが」が起こりやすくなります。けがをしないように準備運動をしっかりやって、おいに体をきたえましょう。

6年生は、陸上記録会の練習も始まっていますね。からだが疲れますので、夜は早めに寝て、睡眠を十分にとりましょう。

ここ3にも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

