



ほけんだより 9月

令和4年9月5日
 枚方市立樟葉小学校
 ほけんしつ
 保健室

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。みなさん、体調を崩していませんか？

まだまだ暑い日が続きますが、熱中症には十分気を付けながら2学期も楽しく元気に過ごしましょう。



きそくたて せいかつ 規則正しい生活リズムを！

みなさん、夏休み中も学校がある日と同じように、規則正しい生活ができていましたか？つい、夜ふかしをしたり、朝食を抜いてしまったりしていませんか？もう1度自分の生活リズムを見つめ直して、正しいリズムにもどしましょう。

♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう

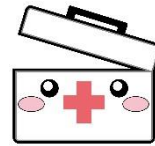
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。



おうきゅうてあて 応急手当クイズにチャレンジ☆

A ころんで すりむいたときは…？

- ①水道の水でさすを洗い流す
- ②さすにすぐばんそうこうをはる

B つきゆびをしたときは…？

- ①あたたためて引っぱる
- ②冷やして動かさないようにする

C あたま 頭に「こぶ」が できたときは…？

- ①冷たいタオルをあてる
- ②あたたかいタオルをあてる

D あし 足がつって しまったときは…？

- ①冷やしながら強めにたたく
- ②あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

ほけんしつ 保健室に行く まえに



自分でできること

- *外で転んでしまったら、けがをしたところを水道の水で土や汚れを落とししてから、保健室に行きましょう。
- *鼻血が出たときは、ティッシュで鼻をつまむようにおさえ、血が止まるまで安静にしましょう。



かくにん なんとでも確認しよう！

9月に入りましたが、まだまだ熱中症には注意が必要です。1学期、樟葉小学校のみなさんが外にある温度計・WBGT値を確認している姿をよく見かけました。自分たちで熱中症にならないように気をつけていて、とても素晴らしいと思いました。2学期も引き続き、外では帽子をかぶる・喉がかわく前に水分補給・しっかり睡眠をとるなど、熱中症予防を続けていきましょう。