






8号 令和4年9月7日 保健室

とても暑い夏休みでしたね。長い夏休みが終わり、学校が始まって1週間がたちました。生活リズムは取り戻せていますか？生活リズムを整えて新型コロナウイルスに負けない体を作りましょう。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症の予防にも気をつけて楽しく過ごせるといいですね。

## がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日です！

～ケガをしたら・・・まずは自分でできること～

<p><b>すりきず</b></p> <p>↓水できれいに洗い流す。</p>  <p>★水で「ぬらす」だけでなく、傷口をきれいに「あらう」。</p>	<p><b>だぼく・ねんざ・つき指</b></p> <p>↓冷やす。安静にする。</p>  <p>★痛みがある部分を冷やします。つき指は、ひっぱってはけません。</p>	<p><b>はなぢ</b></p> <p>↓下をむいて、鼻をつまむ。</p>  <p>★上を向くと、口の中に血が入って、気持ち悪くなります。</p>
--	--	--


みなさんの場合は、まず近くにいる大人にすぐに知らせるようにしましょう！

**救急車の呼びかた**

救急車を呼ぶときは落ち着いてしっかり伝えよう！

- 救急であることを伝える。
- 来てほしい場所を伝える。
- 具合の悪い人の症状を伝える。

※誰が、どのようにどうなったのか分かる範囲で伝えよう。



## もしかしたら「夏バテ」かも...



☆食欲がない  
☆お腹の調子がよくない  
☆からだのだるい  
☆朝、すっきり目がさめない

このように感じているとしたら、もしかすると夏バテかもしれません。生活リズムを整えることが大切です！

## こんな生活リズムをめざしましょう！



☀️ 余裕をもって起きましょう。朝食は必ずとりましょう。

📖 しっかり勉強し、元気にあそびましょう。おやつはひかえめに...

🌙 テレビやゲームは時間を決めて行いましょう。ゆっくりお風呂に入る時間をとりましょう。

まだまだ要警戒！



毎日、熱中症対策

水分補給は「こまめに、少しずつ」

まだまだ暑い日が続きます。しっかりと水分補給が必要です。水分補給のポイントは「こまめに少しずつ飲むこと」です。9月も水筒を持ってきて「こまめに」水分補給をしましょう！

