



ほけんだより

令和5年9月1日
No.8 保健室

なが なつやす お きょう がっき なつやす やす やす
長かった夏休みが終わり、今日から2学期です。夏休みはゆっくり休むことはできましたか？ 休みの
きかん なが ね じかん おそ あさお せいかつりずむ
期間が長いとついつい寝る時間が遅くなってしまったり、朝起きれないことがあったりします。生活リズム
がみだれると体調を崩しやすくなり、熱中症にもなりやすいです。元の生活リズムにもどし、2学期も元気に
すごしましょう。



9月9日は救急の日



けが ぶせ ぎ ケガを防ぐために ちょっと気をつけてみよう！

がっき がつ がつ けが ほけんしつ き ひと がっき けが
1学期(4月~7月)は、ケガをして保健室に来た人がたくさんいました。1学期、みなさんはケガをしない
ように気をつけて生活できましたか？下の6つができたか、学校生活をふりかえってみましょう！できていな
いところがある人は、2学期は気をつけてみましょう！

- ろう下やかいだんは歩いていますか？
- 歩くときは本を読んだり、友達との話に夢中になっていませんか？
- 遊具や授業で使う道具(はさみなど)の使い方のきまりをまもって遊んでいますか？
- 夜おそくねたり、朝ごはんぬくことなく、規則正しい生活ができていますか？
- 時間によゆうをもって、おちついて行動していますか？
- 学校の中では、きちんとシューズをはいていますか？

クイズ！ けが ケガをした！ こんなときみんなはどうする？

① 運動場で転んでひざから
血が出た！

エイ いた こおり みず
A 痛いところを氷や水でひやす

② ドッチボールをしていて
ボールが指にあたった！

ビー すこ した こばな
B 少し下をむいて、小鼻をつまむ

③ 授業中、急に鼻血がでた！

スー すいどう みず きずぐち せい
C 水道の水で傷口をあらひ、清けつな
はんかちなどでおさえて血をとめる



①~③ののけが
みんなはどうするかな？
てん てん
点と点をつないでみよう！

ねっちゅうしょう ちゅうい まだまだ熱中症に注意しよう!

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように水分をとり、お家ではよくねて朝ごはんを
しっかり食べましょう!そして、しんどいときはむりせず休けいをとるようにしましょう!

1. 熱中症の症状

○手足がしびれる ○めまい・立ちくらみ ○頭痛 ○吐き気 ○けいれん など

2. 熱中症になりやすい体の状態

○朝ごはんを食べていない ○睡眠不足 ○おなかが痛いなどの体調不良 など



よる あいだ
夜ねている間にかいたあせで
た すいぶん えんぶん
足りなくなった水分や塩分がと
れない。朝ごはんにバナナやみ
そする、梅ぼしなどがおすすめ!!

ねむ なつやす
しっかり眠れていないと、夏休みや
ぜんじつ つか たいちようふりよう
前日の疲れがとれず、体調不良
になりやすい。ねる前のゲームや
すまほ
スマホはひかえよう!



3. 熱中症になりやすい環境

○気温が高い ○ムシムシしている ○日ざしが強い
○風が弱い ○閉めきった場所にいる など



おうちの方へ

健康診断の結果を受けて、夏休み中に受診されていたら、「結果のお知らせ」の用紙を学校へ提出してください。また、学校の健康診断はスクリーニングであり、確定診断ではありません。そのため、夏休み中に受診できていない場合は受診されることをお勧めします。



☆クイズの答え☆

① — C スイー きずぐち
傷口についたよごれを洗い流しましょう。血がとまらないときは、傷口をおさえて心臓より高くあげましょう。

② — E アイ
ひやして、はれや痛みをしずめます。引っぱってはいけません。

③ — B ビー はな
鼻をつまんで、5分~10分ほどしずかにしていればとまります。