ほけんだより　9月

令和６年9月2日
No.7 保健室

2学期が始まりましたね。夏休みは病気やけがをすることなく、楽しく過ごすことができましたか？夏休み中、だらだらテレビばかり見ていた、ゲームばかりしていた、夜ふかしばかりしていた・・・なんて人はいませんか？しっかり生活リズムを整えて、新学期をスタートしていきましょう。

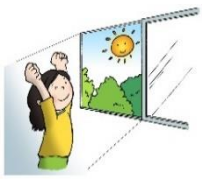
生活リズムを見直そう！

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。朝の生活の見直しから、リズムを取り戻しましょう。

① まずは早起き！

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。

② 光を浴びる！



起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって体も脳も目覚めます。

③ 朝食をとる！

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳だけでも。

まだまだ熱中症に注意！

こまめに水分補給

私たちは、夜寝ている間に「コップ2杯分」くらいの汗をかくと言われています。

朝起きたときは、のども体も水分が足りず、カラカラです。
朝、起きたらコップ1～2杯は水分をとるようにしよう！

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給を！

1日の水分摂取の目安は1・2リットルと言われています。大量に汗をかく場合には、水分とあわせて塩分補給も必要です。

おすすめは、1リットルの水に対して、1～2g の塩を入れた水です。さらに、水とうの中に氷に入れると、冷たい水が深部体温を下げる働きもしてくれます。

外に出るときは帽子も忘れずに！

9月9日　救急の日　です！

保健室で手当てをするけがには、ちょっとした注意で防ぐことができるけががたくさんあります。2学期は、自分がけがをするのはもちろん、友達にけがをさせてしまうことのないよう、気をつけて生活していけたらよいですね。

そのけが　もしかしたら防げたかも・・・

ふざけていた

【例】そうじ中、ほうきを振り回していたら、柄が友達の目にあたった。

ゆだんした

【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんざした。

あわてていた

【例】下校に遅れそうだったため、走って階段を下りていたら転んでしまった。

ルールをまもらない

【例】ろう下を走っていて教室から出てきた友達とぶつかった。

うっかりした

【例】よそ見をしながら教室の戸を閉めたら友達の指がはさまった。

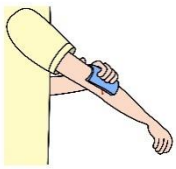
自分でできるけがの手当て

① **水であらう**（すりきず、きりきず、目にゴミが入ったとき）

きず口についた砂やドロなどの汚れをきれいに洗い流すことで、きず口が早くきれいに治ります。

こすったら目にきずがつくので、こすらないようにしましょう。

② **押さえる**（すりきず、きりきず、鼻血）

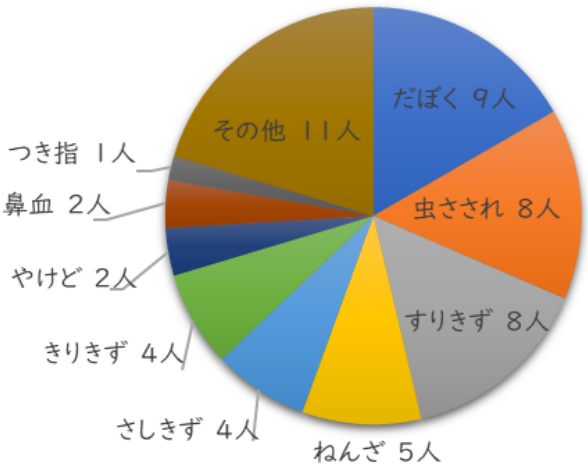


押さえると早く血が止まります。

③ **冷やす**（だぼく、ねんざ、つき指、やけど）

冷やすと、腫れや痛みがやわらぎます。

4月～7月　けがの原因と人数



鼻血がでても　あわてないで！

鼻血が出たとき、手のひらでボタボタ流れ出る血液を受け止めながら、保健室に来る人がいます。

それでは、なかなか血は止まりません。小鼻をつまんで押さえるようにしましょう。