

ほけんだより 9月



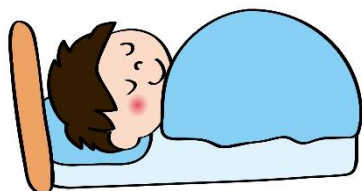
令和7年9月1日

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？休みの期間が長いとついつい寝る時刻が遅くなってしまったり、朝起きられなかったりすることがあります。生活リズムが乱れると体調が悪くなったり、熱中症になりやすかったりします。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。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



栄養のあるものを摂る



豚肉などビタミンBを多く含む食材がおすすめ！

ストレスをためない



夜更かしのくせがついている人は、早めにリセットしよう！

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べよう！

自分なりのリラックス法を試してみよう！



まだまだ熱中症に注意！



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！

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、水とうの中に入れて氷に入れると、冷たい水が深部体温を下げる働きもしてくれます。





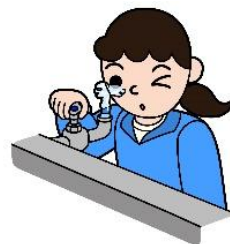
がっこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



① **水であらう**（すりきず、きりきず、**目にゴミが入ったとき**）

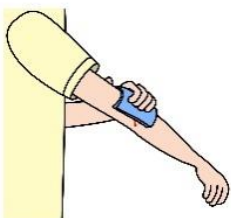


きずぐちについた砂やドロなどの汚れをきれいに洗い流すことで、きずぐちが早くきれいに治ります。



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**）



ハンカチなどで押さえると早く血が止まります。



鼻血が出ても あわてないで！
鼻血が出て、なかなか血は止まらないときは、小鼻をつまんで押さえるようにしましょう！

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。

やけどをしたときの 応急手当！

やけどをしたときは、すぐに流水で冷やしましょう。
水ぶくれができたときは、つぶさず、病院へ！



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。

**9月スクールカウンセラー
来校日**

日時：9月11日（木）8時45分～11時45分
※ご希望の方は担任や養護教諭へご連絡下さい。