

# ほけんだより



令和6年9月6日  
鳥屋小学校 保健室  
☆おうちの人とよんでね

2学期がスタートしました。みなさんの元気な笑顔を見ることができて嬉しいです。体のリズムを少しずつ学校モードに慣らしていきます。

また、朝晩はずすしくなってきましたが、日中は暑い日がまだまだ続きます。こまめに水分補給を行い、熱中症に注意しながら過ごしていきましょう！

## 今月の保健行事

- 9月11日(水) 身体計測(1・2年)
- 12日(木) 身体計測(3・4年)
- 13日(金) 身体計測(5・6年)



## 生活リズムを整えよう！ 休みモードから学校モードへ



### ～ 夏休み明け 生活チェック ～

- 朝、すっきりと目が覚めますか？
- 朝ごはんを食べていますか？
- おなかの調子は良いですか？
- 集中して授業を受けられていますか？
- たっぷりと睡眠をとることができていますか？

### 朝がニガテ

### スッキリ起きられない

のはどうして？

#### 生活リズムがズれてしまった？

元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



#### よくねむれていないのかも？

眠る前のコンディションを見直してみましょう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましょう。



#### 体質や病気が原因のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



クイズに挑戦!

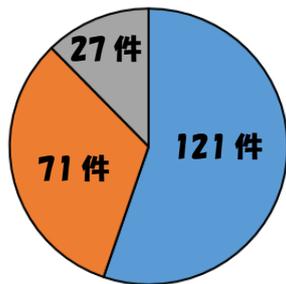
※答えは、おたよりの  
右下にあります。

# 9月9日は”救急の日”

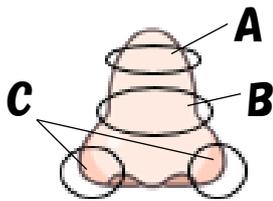
みなさんは日々、どのくらい安全に気をつけて過ごすことができますか?けがの原因は様々ですが、自分の“ちょっとした心がけ”で防ぐことのできるけがはたくさんあります。けがをした時は、「なぜ、けがをしたのか?」と自分の行動をふり返り、「同じけがをしないように、今後どのようなことに気をつけたら良いのか?」をしっかりと考えてみましょう。一人一人の心がけが、鳥屋小学校全体の安全につながります。自分がけがをしないだけでなく、周りの友達もけがさせないように、気をつけて過ごしていきましょう。

## 第1問 1学期、鳥屋小学校で多かったけが上位3つは何でしょう? (〇に一文字ずつ入ります)

- 第1位: 〇〇〇
- 第2位: 〇〇〇ず
- 第3位: お〇さ〇れ



## 第2問 鼻血が出た時は、鼻のどの部分をおさえるとよいでしょう?



“親指”と“人差し指”の2本で鼻をおさえます。鼻をおさえている間は、口を開けて呼吸すると楽だよ。

## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防止したり、早く治したりできます。

**洗う** すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

**冷やす** ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

**押さえる** 切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

## 第3問 鳥屋小学校の中にはAEDが3台置いてあります。

- ①職員室、②職員玄関、

あともう1台はどこにあります? →



呼吸をしていない、意識がない時、AEDで電気を流すことにより命を救える場合があります。いざという時に備えて、ぜひ一度、AEDがある場所を見に行ってみてね。



箱を開けると、ブザーが鳴ります

7・4・7・17・4・11・17 図3巻 ○ 図2巻