

ほけんだより



湯野小学校 保健室

まだまだ暑い日が続いていますね。暑さに負けず、元気に学校生活が過ごせるように「さ・し・す・せ・そ」を合言葉に過ごしてみませんか？

「さ・し・す・せ・そ」で元気な2学期を

① さん食 しっかり食べる (からだづくり)



朝ごはんを食べると体内時計がリセットされ、体調が整う



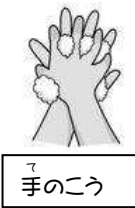
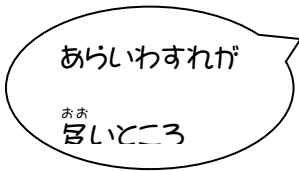
体温が上がって免疫力がアップする



熱中症にならないく、元気に過ごせる

② しっかり手あらいや歯みがき (病気を予防する)

- 登校後
- 長休み
- トイレの後
- 給食の前
- 5限前
- 体育・校外・特別教室での学習前後



手のこう

親指のつけね

歯みがき

③ いみんをしっかり取る (つかれをとる)

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、自然と眠りにつきやすくなります。これを「入眠儀式」といいます。「入眠儀式」で大切なことは、自分がリラックスできることです。みなさんも、自分にあった入眠儀式を作ってみては？



例 パジャマに着替える



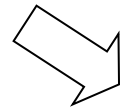
例 本を読む



例 ストレッチをする

④ 積極的にストレッチをする (けがを予防する)

きん肉つうは、運動などできん肉がきずつき、修復するときに炎症が起きた時のいたみです。きん肉つうにしやすいのは、ふだん使っていないきん肉を使った時や体育の前復のストレッチが不十分だった時です。ストレッチをしてしなやかなきん肉をつくり、けがを予防しましょう。



⑤ と側の窓を開けて換気

(空気の入れかえ)

授業時間も少し開ける



長休み、昼休みは運動場側の窓を5分間開けて換気(空気の入れかえ)をする

おうきゅうてあて し 応急手当を知ろう！

「けがカードで知ろう！からだの応急手当」

 <p>① 鼻をつまんで下を向く</p>	 <p>② 傷口をあらい</p>	 <p>③ 流水で冷やす</p>	 <p>④ 止血する</p>
 <p>⑤ 安静にする</p>	 <p>⑥ 傷を冷やす</p>	 <p>⑦ 止血する</p>	 <p>⑧ 安静にする</p>

「けがカード」と
そのけがにあう手当
がわかれているカー
ドを線（せん）で結ぶと、
塚野先生（つかのせんせい）からのメッ
セージ。
①-□ ②-□
③-□ ④-□ が
完成（かんせい）します。メッセ
ージを読み取り、
実行（じっこう）して保健室（ほけんしつ）に
来て（き）てくださいね。

「こころの応急手当」



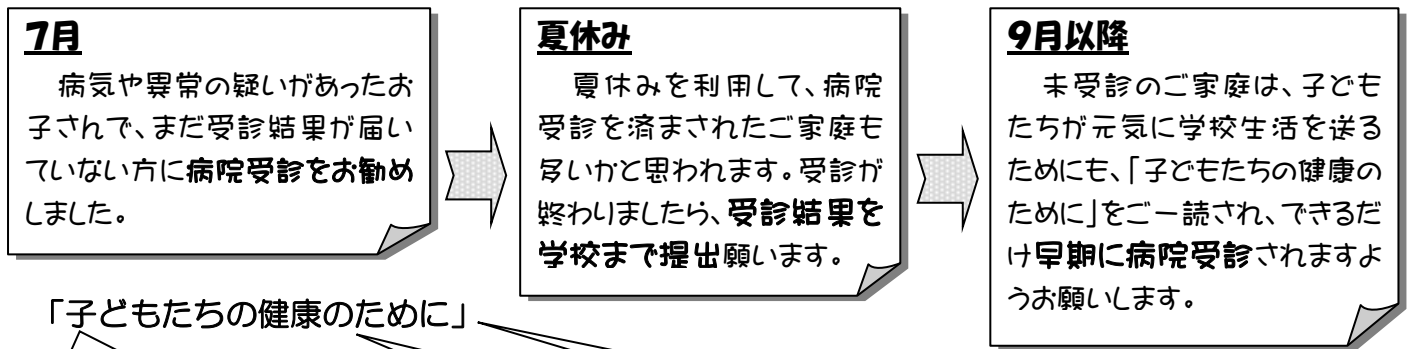
心のきずは、体（からだ）と違って「いたい」と感じ（かんじ）にくいので、放（はな）つておく人が多（おほ）いかもしれません。
 けれど、体（からだ）にきずができたなら応急（おうきゅう）手当（てあて）をするように、心（こころ）のきずにも応急（おうきゅう）手当（てあて）が必要（ひつよう）です。
 方法（はうほう）の一つ（ひとつ）が、「信頼（しんらい）できる人（ひと）に相談（そうだん）すること」があります。「人に話（わ）をし、受け入（う）れてもらう」
 そのこと（こと）で、心（こころ）のきずの治（な）りが早（はや）くなります。ただ、身（み）近（ぢか）な人（ひと）ほど相談（そうだん）しにくい場合（ばあい）もあ
 ります。そんな時（とき）は、下（した）のような窓（まど）も利用（りよう）することができますよ。

保健室（ほけんしつ）にも相談（そうだん）に
来て（き）てくださいね

- チャイルドライン Tel 0120-99-7777
- 24時間（じかん）子供（こども）SOS相談（そうだん）テレホン Tel 076-298-1699 Tel 0120-0-78310
- 教育（きょういく）プラザ富樫（とがし） 子供（こども）専用（せんよう）ダイヤル Tel 0120-92-8349



保護者（ほごしや）の皆様（みなさま）へ 病院（びやういん）受診（うしん）や治療（ちりょう）はお済み（お済み）になりましたか？



「子どもたちの健康（けんこう）のために」

- むし歯（むしは）は、自然（しぜん）には治（な）りませ
ん。痛（いた）みで学（が）習（じゆ）に支（さ）障（しょう）を
きたしたり、体（てい）調（てう）を崩（くずれ）す原因（げんいん）
になることも。
- 視（し）力（りき）の場合（ばあい）、黒（くろ）板（ばん）の文（ぶん）字（じ）が
見（み）えな
いと学（が）習（じゆ）能（のう）率（りつ）下（げ）下（げ）を
きたす
こ
と
も。
- 心（しん）臓（ざう）や腎（じん）機（き）能（のう）の場（ば）合（あひ）は、医（い）師（し）
の指（さし）導（どう）の
も
と
で
の体（てい）育（いく）授（じゆ）業（ぎやう）
が
必（ひつ）要（よう）な
場（ば）合（あひ）も。

塚野先生（つかのせんせい）からのメッセ
ー
ジ 「自（みづか）分（ぶん）で
で
き
る
手（て）当（あて）」