

# ほけんだより 9月

令和4年  
9月1日  
中緑小学校  
保健室

夏休みがおわり、すこしずつ学校がある生活リズムにもなれてきたころでしょうか(^^)。夏休みモードを早めにリセットして、たくさんある学校行事に備えましょうね!

まだまだ暑い日が続きます。水分を取りながら、こまめに休憩し、活動を行っていきましょう。また、朝夕の寒暖差もでてきています。気温にあわせて自分でしやすい服装を考え、過ごせるといいですね。



## けがをしてしまったら...、まず自分でできること



体がなれないうちは、思わぬけがをすることも多いです。けがをしたら「すぐ保健室へ!」の前にみなさんができることがあります。ぜひおぼえておきましょう。

**あろう**

傷口についた砂やよごれを洗い流しましょう。

**おさえる**

きれいなハンカチやティッシュで押さえて血をとめます。

**あげる**

傷口を心臓より高く上げましょう。血がでにくくなります。

**ひやす**

ぬらしたハンカチやビニール袋に氷を入れ、冷やします。

## 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



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう