

すこやか

保健だより NO5
R6. 9. 5 (木)
保健室 西 明日香

2学期がスタートしました。夏休みはけがや病気なく、元気に過ごすことができましたか？夏休みが明けて、一回り成長したみなさんの様子を見ると、充実した夏休みが過ごせたように感じられました。行事が盛りだくさんの2学期ですが、いろいろな場面でみなさんの活躍する姿をたくさん見れることを楽しみにしています！頑張りすぎてひどく疲れてしまわないように、疲れたときには保健室にひと休みしに来てくださいね😊



まだまだ **熱中症**に注意!

今年の暑さは異常気象と言われており、朝晩は少し涼しくなったような気はしますが、まだまだ厳しい暑さが続くようです。ニュースなどで報道されているように、熱中症の事故も例年より多く発生しています。

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



熱中症は、部活動や体育の授業など、スポーツ活動中に起きることが多いです。

部活動の練習など、一生懸命に取り組むあまり、気づかないうちに無理をしているかもしれません。友達同士で体調を確認したり、水分補給の声掛けをしながら活動しましょう。

大丈夫？ 水分とってる？

また、登下校中の熱中症にも注意です。登校前と下校前にも必ず体調を確認し、水分補給をしてから出発しましょう。

学校モードに切り替えよう

安定した生活リズムを身に付けるために、『My 時間割』を立てて、時間を意識しながら過ごそう！



規則正しい生活をつくろう

毎日の My 時間割



作り方のコツ

決まっている時間（学校へ行く時間など）から書いて、逆算して考えてみよう。たとえば、家を出るまでに朝ごはんをゆっくり食べるには、何時に起きたらいいかな？



9月9日は、9（きゅう）と9（きゅう）で、『救急の日』と呼ばれています。けがをしたときに慌てずに対応ができるように、応急手当の基本を覚えておくことは大切です。応急手当をすることで、けがの悪化を防いだり、早く治すことができます。学校でも、保健室に行く前に、まずは自分でできる手当をしておく、そのあとの処置がスムーズに行えます。



打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です



五霊中では、「教室で追いかけてこをしながら、友達とぶつかった。」「雨の日にろうかを走っていて、すべって転んだ。」「階段からジャンプして、足をひねった。」など、不注意や危険な行動によるけがなど、気をつければ防げるものもあります。

もしけがをしてしまったら、けがをした原因を振り返って、けがを防ぐ方法を考えてみましょう。

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切っていますか？

爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？

急に体を動かすとケガをしやすくなります。



スクールカウンセラー来校日（予定）

9月 6日（金） 13：00～16：00
20日（金） 9：00～12：00

ご希望の際は、学校にご連絡ください。保護者の方も相談できます。

