

# ほけんだより 9月

新座市立池田小学校  
保健室  
R7.9.10  
No.6



まだまだ日中は暑い日が続いていますが、朝と夕方になると少しずつ風に秋の気配を感じるようになりました。秋のはじめは、暑さ疲れが出て、体調不良となって現れやすい時期です。おなかの調子を崩したり、風邪をひきやすくなったりします。いつも以上に体調の変化に気を配り、調子の悪いときは早めに休養してください。生活のリズムを整えて2学期も元気に過ごしましょう。

## おぼ 覚えておこう！



## 自分でできるけがの手当て

### すり傷

- ・傷口についた砂や泥を水道水でよく洗って落とそう。



### きり傷

- ・きれいなガーゼやハンカチで傷口をおさえよう。
- ・心臓より高い位置でおさえよう。



### 鼻血

- ・下を向いて鼻をつまもう。
- ・鼻の付け根を強く押さえるようにしよう。



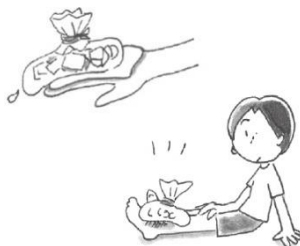
### やけど

- ・すぐに水道水で冷やそう。(5～10分が目安)



### ねんざ・つきゆび

- ・ひねったりぶついたりしたら氷でよく冷やそう。



### 目に何か入った

- ・まばたきをして涙を流そう。
- ・取れないときは水を入れた洗面器に顔をつけてまばたきをしよう。



# 2学期を元気にスタートしよう

\*規則正しい生活をして体の調子を整えよう\*

まずは**早起き！！**

朝は眠くてもがんばって起きましょう。

早起きすれば、自然に夜も眠くなりリズム

がもどってきます。ポイントは・・・

★カーテンを開けて朝の光を入れる。

★窓を開けて新鮮な空気を入れる。

★好きな音楽をかける。



朝、時間に余裕ができる

つぎは**朝ごはん！！**

ご飯を食べると眠っていた体が目を覚まし、

体が温まって脳も活発に活動し始めます。みそ

汁はビタミンや塩分などのミネラルが豊富に含

まれているため、熱中症の予防にもなる食べ物

なので、おすすめです。

1日を元気に  
過ごせる



## 保護者のみなさま、お子様の受診はお済みですか？

時間の確保が難しいとは思いますが、お子さまの健康を保つために、ぜひ受診をお願いいたします。受診が済んだら、受診結果の用紙をすみやかに学校へ提出してください。歯科につきましては、9月以降未受診者へ毎月治療のお知らせを配付する予定です。

また、夏休みの歯みがきカレンダーのコメントの記入ありがとうございました。これから学校でも歯の健康について指導を行っていきますので、ご家庭でも引き続き仕上げみがきや定期的に歯の点検をお願いします。