

ほけんだより 9月

半原小学校保健室 H30年9月5日発行

長い夏休み、みなさんどんなふうにご過ごしましたか？今年の夏も厳しい暑さが続きましたが、先週あたりからは秋の気配を感じるような涼しい日もありましたね。気温差が大きく、夏の疲れが残っているこの季節は、体調を崩しやすいです。2学期のスタートを元気に乗り切れるように、生活リズムを夏休みモードから“早寝早起き朝ごはん”の学校モードに戻していきましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...
…といきたいところが、7月11日 眠い! という声もちらほら...
夏休み中にくってしまった生活リズム、早くリセットしましょう!



———秋まで注意! 熱中症———

9月になっても、日中の気温が真夏並みになる日があります。夏の疲れが出やすいうえ、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。特にこんなときは要注意です。

- ◆下痢をしている（脱水症状になりやすい）
- ◆睡眠不足（疲れがとれていない）
- ◆熱っぽい（体調管理がうまくできない）
- ◆朝ご飯を食べていない（エネルギー不足）



規則正しい生活と、こまめな水分補給を!!



ここまでは自分でできる! けがの手当て!

すり傷ができたとき



◎水で洗う

鼻血が出たとき



◎小鼻をつまんで下を向く

やけどをしたとき



◎すぐに水で冷やす

けがの手当てで注意事項

△自分以外の人の血は直接触らない。

…感染症を防ぐためです。自分の血は自分で始末しましょう。

△やけどのとき、水ぶくれはつぶさない。

…やけどのときは流水で冷やすのが正しい方法です。

水ぶくれをつぶすとばい菌が入る原因となります。

△突き指をしたとき、ひっぱったりもんだりしない。

…突き指をひっぱると、痛みやはれを悪化させる原因となります。



今月のスケジュール

◎身体計測

9月10日(月)	3. 4年
11日(火)	5. 6年
12日(水)	1. 2年



