

ほけんだより 9月

半原小学校保健室 R1年9月6日発行

長い夏休み、楽しいことがたくさんありましたか？今年の夏も暑い日が続きましたが、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元気にすごしましょう。

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!

就寝・起床時間... ちょっと早めてみましょう 	朝食を必ず食べよう 食欲がわかなくても 何か少し口に入れよう 	適度に体を動かしましょう 
---	--	--

———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!!

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも
すぐに保健室へ

今月のスケジュール

◎身体計測 9月7日(月) 1. 2年
 8日(火) 5. 6年
 9日(水) 3. 4年



<< 7つのまちがいさがし >>



