

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日  
南流山小学校保健室

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期には運動会や6年生の修学旅行、1年生・3年生・4年生の校外学習などたくさん行事がありますね。

9月もまだまだ暑い日が続きます。体調をくずさないよう、夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、早寝早起き朝ご飯と、適度な運動を心がけて元気に学校生活を始めましょう。

## 正しい生活リズムを取り戻そう

夏休み中、つい遅くまで起きてしまったり、冷たいものをたくさん食べたり、生活リズムが変化した人もいます。また、まだまだ暑い日が続きます。毎日の疲れを次の日まで残さず、学校で元気に生活していけるよう生活リズムを整えていきましょう。

### 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

## おうちの方へ

夏休み中に、歯科・耳鼻科・眼科・内科などの治療や検査が済んだ方は、「治療・検査済み報告書」を担任へ提出するようお願い致します。

夏休み明けは、生活リズムが整わず体調を崩しやすいです。新型コロナウイルスの感染が広がっている状況ですので、毎朝の検温・健康観察を引き続きお願い致します。

2学期より、新型コロナウイルス感染者発生時の、学級内での一律の抗原検査を実施しないことになりました。詳しくは、流山市教育委員会からのスキットメールをご覧ください。



まだまだ暑さが続いていると思いますが、疲れがたまっているときは悪わぬけがをすることもあります。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。

みなさんは、応急処置の方法をどのくらい知っているかな？

### 1. 転んで擦りむいたときにはどうする？

- ① 水道の水できずを洗い流す
- ② きずにすぐばんそうこうをはる



こたえ：① そのままばんそうこうをはってしまったら、砂やばいきんがきず口から入ってしまいます。必ず、きず口を洗いましょう。

### 2. つき指をしたときはどうする？

- ① あたためて引っぱる
- ② 冷やして動かさないようにする



こたえ：② つき指は引っぱっても治りませんし、よけいにひどくなります。

### 3. 鼻血がでたときはどうする？

- ① 上を向いてティッシュをつめる
- ② 下を向いて鼻をつまむ



こたえ：② 鼻血が出たら、いすに座って軽く下を向き、鼻のふくらんだ部分をつまんでおさえましょう。



### ☆お知らせ☆

本校のAEDは職員玄関にあります。  
緊急時職員が不在で、玄関が施錠されている場合は、ガラス窓を割って取り出してください。