

# 保健だより 9月



令和6年8月30日  
さくら市立氏家小学校

暑い日が続いた夏休みでしたが、みなさん、健康に注意した生活を送ることができましたか？  
元気だった！体調をくずした！けがをした！など、夏休みの生活をふりかえり、うまくいった生活習慣は継続し、よくなかった生活習慣は見直して、1学期後半も元気に学校生活を送っていきましょう。

9月の保健目標：規則正しい生活をしよう

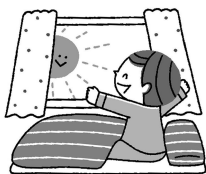
## 夏の疲れ残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

【おすすめのポイント】

\*生活リズムを見直す



\*ぐっすり眠る



寝る前にスマホやパソコンを見ない

\*お風呂にゆっくり入る



\*冷たいジュースやアイスをとすぎない



こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当

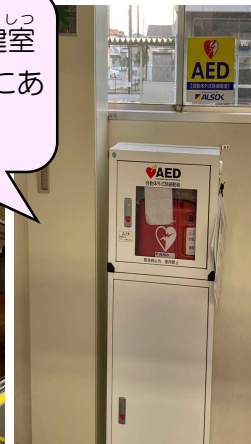
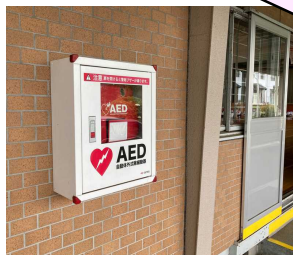


1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



学校のAEDは保健室、廊下と体育館通路にあります。



2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

9月9日は救急の日です！

クイズで手当の仕方を覚えてね！

保健室に来る前に、よごれた部分は水道でよく洗ってください！

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っ張る
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ