

ほけんだより 9月

旭市立琴田小学校

保健室 No.8

令和7年9月5日

☆^{ひと}あうちの^{びと}人と読みましょう☆

※^{うら}裏もあります

なつやす お がっこう からだ こころ
夏休みが終わり、学校のペースに体と心をなじませていく時期です。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。

なつやす せいかつ がっこう せいかつ き
夏休みの生活リズムから、学校のある生活リズムへ切りかえるときに、いきなり「全力」を出してしまうと、体と心はついていくことができません。ゆっくりとできることから、自分のペースでなれていきましょう。



① ^{あさ}朝起きたら、^{たいよう}太陽の^{ひかり}光を
^あ浴びましょう。

② ^{あさ}朝ご飯を^た食べましょう。
^{からだ}体と^{あたま}頭が^め目覚めて、^{かつどう}活動モード
^きに切りかえることができます。



^{こころ}心の^{げんき}元気を^{かいふく}回復する^{もうろう}方法は？



7月に「心」や「気持ち」について、お話をしました。その際に、琴田小の児童のみなさんや先生方から、心の元気を回復するための方法を募集しました。

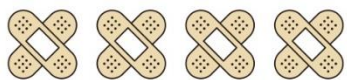
○みんなと一緒に遊ぶ

○よくねる

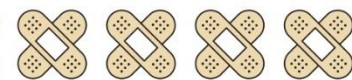
○好きなものを食べる

○推しをながめる

など、たくさんの方を教えてくださいました。保健室前にはってありますので、『心の元気が出ないなあ・・・』という時、ぜひ参考にしてみてください。



けがの手当ての仕方



9月9日は「救急の日」です。「救急」は、けがをした人や、具合が悪くなった人をすぐに助けることです。手当てを早く行うことで、けががひどくなるのを防いだり、時には、命を救ったりすることにもつながります。

まずはけがをしないように気を付けることが大切ですが、もし、自分や周りの人がけがをしてしまった時に、あわてないように、正しい手当ての仕方を知っておきましょう。



【琴田小で4～7月に多かったけがは…】

- ① すいきず 50人 ② だぼく(ぶつけた) 44人 ③ 切りきず 13人



【手当ての仕方】

すいきず・切りきず

きず口を2～3分間あらうながし、すなやよごれを落とす。



血が出ているときは、布やガーゼを当てて、しっかりとおさえる。



だぼく(ぶつけた)

1～2時間ごとに15分冷やす。いたいときは、無理に動かさないようにする。



～保健室の様子～

★体調が悪くて来た人★

7月 13人 (6月より34人減)
多かった症状…頭痛・腹痛 (4人)

★けがで来た人★

7月 18人 (6月より28人減)
多かったけが…すり傷 (6人)

まだまだ暑い日が続いています。のどがかわいたと感じる前に、

こまめに水分補給をして、熱中症に気を付けましょう。

