

# 「ほけんだより」 9月

## 保健室からのお知らせ

治療報告書が続々と届いています。まだ治療に行くことができていない人は、早めに病院へ!



2学期が始まり2週間が過ぎました。今週末は待ちに待った体育祭です! どのクラスも限られた時間の中でしっかり練習を行っていますね。皆さんのかけ声や歓声が保健室まで聞こえてくると、本番が楽しみです。一生懸命練習している成果をぜひとも本番で発揮してください。

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる??

こんなことない?

朝。できることなら起きたくない



睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればよい? ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん? 食欲ない...



寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ... 便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに... ちっとも眠くならない



スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり眠れてない気がする



スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。

## ケガ予防「前後」に注意!

### スポーツの前

「昨日はよく眠れたし、水も持ってきたし、体調は万全!」という人。準備運動はしましたか? 靴ひもはOKですか? 念には念を。



### スポーツの後

片づけのときにも、器具でケガをしたり、事故につながる場合があります。また、グラウンドを他の部活と一緒に使用している場合も注意。自分たちは終了モードでも、他の部のボールが飛んでくるかも。

思わぬ落とし穴に落ちないように、スポーツ中だけでなく、前後にも気をつけて!



これだけではできるようになるよ

## 応急手当 はじめの一步

### 洗う

こんどきにずるよ

### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



### 冷やす

こんどきにずるよ

### だまぐ

水のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



### 押さえる

こんどきにずるよ

### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつ止めます

