

ほけんだより

令和2年9月1日

柏市立柏第五小学校

保健室

おうちのかたといっしょによみましょう

みなさん夏休みは元気にすごすことができましたか？

いよいよ2学期がスタートしました。

夏休みの生活から学校生活へのリズムに切り替えて、元気にがんばりましょう！

夏が終わり、朝と夜が涼しくなり始めてくる9月は、からだに疲れがたまりやすい時期です。

体調をくずさないよう、規則正しい生活を心がけて2学期も楽しく元気にすごしていきましょう。



～生活のリズムをととのえよう！～

<p>睡眠時間を十分とっていますか？</p> 	<p>3度の食事はきちんと食べていますか？</p> 	<p>適度からだを動かしていますか？</p> 	<p>心とからだの疲れを上手にとっていますか？</p> 
---	--	---	--

・スムーズに2学期をスタートするために・

生活のリズムがくずれてしまうと、疲れやすくなったり、授業中ねむくなってしまいます。

以上のことを意識しながら、目標をたて、元気なからだ作りを目指しましょう！

こころもからだも元気よくすごしていけると良いですね！みんなで頑張っていきましょう。

まだまだ熱中症に注意！

これからまだ日中は残暑が厳しい日が続きます。

引き続き、こまめな水分補給と体調に応じて活動するなど熱中症に気を付けて生活していきましょう。

特に、登下校時にマスクを着用していて、息苦しさを感じたならば、適度にマスクを外して、熱中症にならないように各自で注意を下さい。

また、スポーツドリンク500mlには約10個分の角砂糖が入っています！
飲み過ぎに注意したり、薄めたりして糖分を取り過ぎないようにしましょう。





がつかきゅうきゅうひ 9月9日は救急の日です!



がつかきゅうきゅうひは、9(きゅう)9(きゅう)と9が2つで『救急の日』と定められた日です。

けがをしたときに慌てないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことはとても大切です。今回は簡単にできる手当の仕方を紹介します。

ケガをしたらどうする!?



すり傷

だぼく・ねんざ

傷口が汚れている場合は水道水で

！すぐに冷やす！

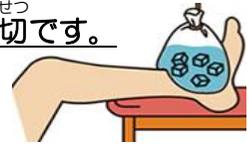
しっかりと洗い流します！

時間がたつと、腫れがひどくなり、
治りが悪くなってしまいます。
痛むうちは運動はひかえましょう。

②血が出ていたら、ガーゼやタオルを
当てて、血が出るのを止めます。

とにかくすぐに安静にして、
よく冷やすことが大切です。

③ばんそうこうや包帯などで傷口を
おおいます。



はなぢ 鼻血

！鼻をつまんで下を向く！

上を向いたり、ティッシュなどを
鼻につめたりはしません。

①指でしっかりと鼻をつまみます。

②いすにすわって、下を向きます。

☆血が止まらないときは、鼻の上部を
冷やすと良いです！



この機会に、手当の仕方を
知り、自分の健康を自分で
守ることができるの良いで
すね！
救急の時の知識を活かし
てケガをしてしまった
お友達を助けてあげる
ことも大切です。

たいそうぶく
体操服を
忘れずに!

・モアレ検診7日(月) 9:20~
5年生

・耳鼻科検診8日(火) 9:00~

1・3・5年生(2・4・6年生希望者)

産休に入られた関谷先生の
代わりに保健室にいます。

佐々木 瞳と申します。

柏第五小学校の皆さんの
健康を全力でサポート

できるよう頑張りますので、

どうぞよろしくお願いたします!

