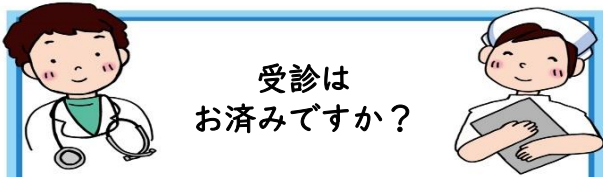


ほけんだより 9月

令和4年9月1日
美乃浜学園保健室

夏休みモードから学校モードへ！生活リズムを切り替えよう


長かった夏休み、元気に過ごすことができたでしょうか？いよいよ学校生活がスタートします。休みに朝寝坊のくせがついてしまった人は、早寝早起きの生活リズムに戻していきましょう。



受診は お済みですか？

夏休み中に医療機関の受診やむし歯の治療等が終わりましたら、「受診報告書」（または視力管理カード）を学校へ提出してください。

※10月に2回目の視力検査を予定しております。視力管理カードの提出は、お早めをお願いいたします。



9月の保健関係行事

- 2日(金) 身長・体重測定(4年・5年)
- 5日(月) 身長・体重測定(1年)
- 6日(火) 身長・体重測定(3年)
- 7日(水) 身長・体重測定(2年・6年)
- 14日(水) 薬物乱用防止教室(9年)
- ※7~9年の身長・体重測定は日程調整中です。

夏休みの健康調査について

夏休み中のお子様の健康状態について、調査を実施します。Home&School アプリより、Web 上にて回答をお願いいたします。

※お子様一人につき1回ずつ、回答を送信してください。

※所要時間は1~2分程度です。

※9月7日(水)までにご回答ください。

※回答に関してご不明な点がありましたら、養護教諭へお問い合わせください。



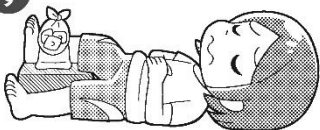
9月の保健目標

けがの手当を知ろう



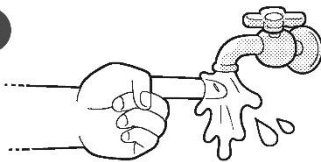
~自分でできる3つの応急手当~

冷やす



打撲やねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

おさえる



鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいるかも。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤

皮ふの下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

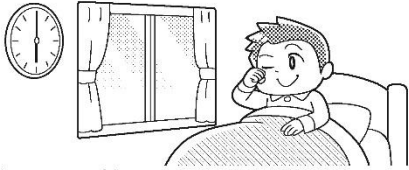
黄色

皮ふの下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

早ね早起きをしよう



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びよう



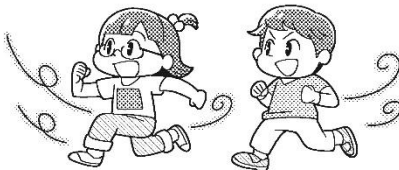
朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

☀ 朝ご飯を食べよう! ☀

朝ご飯は1日を活動的に過ごすために必要なエネルギーを補います。また、胃や腸を刺激して排便を促します。朝ご飯をしっかり食べるために、早起きをして規則正しい生活を送るようにしましょう。



体や脳を目覚めさせる



集中力が高まる

©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022

残暑 引き続き、熱中症に注意!

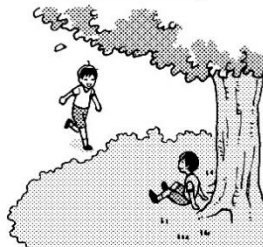
まだまだ暑い日が続きます。のどが乾いたと感じる前にこまめに水分補給するようにしましょう。また、運動中や、登下校中で人との距離を確保できる場合は、マスクをはずし、熱中症予防を優先しましょう。

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給



日陰で休む



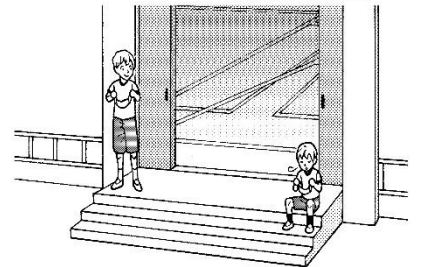
睡眠を十分にとる



熱中症予防には暑さを避け、水分補給をすることが大切です。また、睡眠不足などで体調が悪いと熱中症になりやすいため、睡眠は十分にとるようにしましょう。

©少年写真新聞社2022

熱中症を防ぐため 距離をとれば マスクを外す



熱中症予防のため、運動時の休けいでは、ほかの人と2メートル以上距離をとってマスクを外します。

©少年写真新聞社2021

感染症対策を再確認!

基本的な感染対策をして過ごそう!

手洗い
消毒

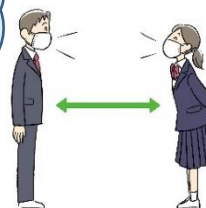


マスク
着用



鼻が出ないように!

適度な
距離を



体調がすぐれない
時は無理せず休養

