

# ほけんだより



おうちの人と一緒に  
読んでください  
令和4年9月2日  
南長崎小学校 保健室

なが なつやす お がつき はじ なつやす まえ ながさきけん しんがた  
長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み前に長崎県でも新型コロナウイルス  
かんせんしゃ かず きゅうぞう しんぱい なか なつやす すこ こころ  
感染者の数が急増し、心配な中での夏休みではありましたが、少しでもみんなの心と  
からだ がリフレッシュできているといいなと思います。さて、夏休み中にお休みモードになっ  
ていた人は、学校モードに切りかえて2学期も頑張らしましょう！

## ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

### 早ね早起をしよう

よ 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。

© 少年写真新聞社 2022



9月の保健目標は「けがを防ごう」です。9月9日(金)は救急の日です。

けがをした時にあわてないようにするためにも、手当ての仕方を覚えておくことはとても大切です。保健室に来る前に自分でできる手当てをしておく、その後も短い時間で手当てを行うことができます。しかし、一番いいのは“けがをしないこと”です。

自分の行動をしっかり振り返り、けがをしないように学校生活を送りましょう。

うらもあります

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

# 応急手当 はじめの一步

## 洗う

こんなときにするよ

### 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

こんなときにするよ

### だぼく

氷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

こんなときにするよ

### 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むきます

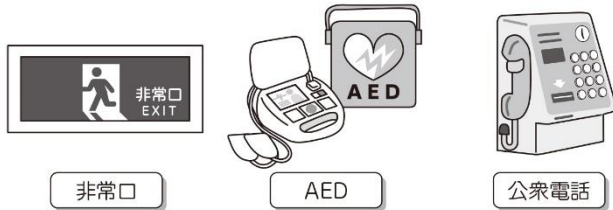


+++++

9月1日(木)は「防災の日」でした。ここ数年、台風や線状降水帯の発生による避難指示が出ることが多くなっています。これをきっかけに、ハザードマップを確認したり、避難所がどこかの確認をしたりしておくといいですね。「防災ガイドながさき」をチェックすると、ハザードマップや近くの避難所を確認することができます。

9月1日は防災の日  
9月9日は救急の日

これ、どこにある？



学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。



避難場所を確認しておきましょう

## 保健室からのお知らせ

9月に身体測定を行います。9月の身体測定の結果は、「発育のようす」を個人情報保護袋へ入れて、ご家庭へお知らせを行います。お子様が持ち帰りましたら、ご確認のほどよろしくお願ひいたします。1学期同様、回収はいたしませんのでご家庭で保管のほどよろしくお願ひいたします。また、3学期も同様に行いますのでご承知おきください。