



まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？なんとなく体がだるい人はいませんか？生活リズムの崩れが原因の一つかもしれません。生活リズムを取りもどすには、毎日決まった時間に行動することがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、体を動かす、バランスのよい食事をするなど、リズムのある生活を心がけましょう。

9月の保健行事

・二計測

身長と体重をはかります。

計測の日は、体操服を忘れないようにしてください。

1年生・・・9月5日(金)
2年生・・・9月9日(火)
3年生・・・9月8日(月)
4年生・・・9月10日(水)
5年生・・・9月11日(木)
6年生・・・9月12日(金)

どれだけ大きくなったかな？

身長をはかるときのポイント

- ・はかるのに、じゃまにならない髪型にする
- ・まっすぐ前をむく
- ・あごをひく
- ・柱にもたれない
- ・肩の力をぬいて、うでを下におろす。

9月9日は救急の日

こんなとき、どうする？ 応急手当の方法です。
ケガが多くなる時期です。気をつけましょう。



やけど
水道水で
よく冷やす



ねんざ
動かさないよう
にして冷やす



すりきず
水道水で
よく洗う



鼻血
鼻をおさえて
下を向く



目にゴミ
洗面器にためた
水に顔を付けて
まばたきする

心と体 は つながっています

心は目に見えませんが、でも疲れてくると、「気がついて」とサインを送ります。

こんな体の症状には注意

- おなか痛い □頭が痛い □食欲がない □イライラする
- 眠れない □だるい □落ち着かない □集中できない
- やる気がでない □人と会うのがめんどろ

うれしい気持ち、悲しい気持ち、不安な気持ち、楽しい気持ち。みんなの毎日はいろいろな気持ちでいっぱい。どれも大切な気持ちです。でも、もし体にサインが現れたときは、安心して誰かに話してみよう。心が知らない間に元気をなくしているかもしれません。何か気になることがあれば、保健室にきてくださいね。

まだまだ熱中症に注意

9月になりましたが、まだまだこれからも熱中症に注意が必要です。夏の暑い日々を過ごしてきたことで疲れが出るなどして体調をくずしてしまう人もいます。リズムのある生活を心がけ、睡眠時間をしっかりとる、朝ごはんを食べる、こまめに水分をとるなど、熱中症の予防のための行動が大切です。

こんな症状に注意

すぐに先生に言ひましょう。

- めまいがする・ふらつく
- どんどん汗が出る
- 頭が痛い
- 手や足がつかない・こむらえり
- 体が熱い・だるい
- 顔色が悪い など



おうちの方へ

<熱中症予防のために>

- ★十分な量のお茶（できれば1L以上）を持たせてください。（学校の水道水も飲水できます。）
- ★汗拭き用のタオルを持たせてください。
- ★疲労回復のためにも、夜は早めに寝かせ、十分睡眠を取るようひしてください。（規則正しい生活を）
- ★必ず朝食を取るようひお願いします。（バランスの取れた食事を）
朝食を取ることは熱中症の予防につながります。食事から、塩分だけでなく水分も補給することができます。

