

# おぼけんだより

9月 R5.8.29 岩瀬小 保健室

熱中症警戒アラートが続き、暑い日が多かった今年の夏休み。体調を崩した人も少なくはないのでしょうか。

さあ、2学期が始まりました。夏休みモードは早めにリセットしたいですね。リズムを立て直すためには、まずは早寝早起きから。とくに早寝ができるように、眠くなくても早い時間に寝る準備をしてみましょう。学校行事で活躍の場が多い2学期、充実した2学期にしましょう。

## 保健目標

## 進んでからだをきたえよう

### 8・9月の保健行事

- 身体測定 8月30日(水) 1・2・3年生、わかくさ  
8月31日(木) 4・5・6年生  
※体操着で計測します。爪を切っておきましょう。
- 歯科健診 9月6日(水) 全学年
- 第二回学校保健委員会 9月21日(木) 14:30~



### 夏の疲労、残っていませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



## 9月9日は救急の日



準備運動をしっかり行い、ケガをしないように注意をするのは当然ですが…もしケガをしてしまったらどうしたらよいのでしょうか?

### ☑ 応急手当、正しいのはどっち?

<b>鼻血</b>  <input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く	<b>やけど</b>  <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす <input type="checkbox"/> すぐに冷やす	<b>すりきず</b>  <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる
<b>つきゆび</b>  <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> ひっぱってのばす	<b>打撲・捻挫</b>  <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かか確認し、もむ	<b>救急車</b>  <input type="checkbox"/> 110番に電話 <input type="checkbox"/> 119番に電話

→答えは右下を見てね

### こんなとき、けがをしやすくなります



### だぼくねんざ つきゆびの手当

ケガ発生! 「RICE」で応急処置

R Rest 安静にする  
I Icing 冷やす  
C Compression 押さえる  
E Elevation 高くあげる

患部を冷やす  
 患部を高く上げる  
 患部を安静にする  
 患部を圧迫する