

保健だより 2 学期スタート号

令和元年（2019 年）8 月 2 8 日

長かった夏休みも終わり、2 学期がスタートしました！

2 学期は 1 年の中でいちばん長く、また、たくさんの行事があります。

長い 2 学期を元気いっぱいにご過ごすためには最初が肝心！良いスタートは切れていますか？

自分の生活をチェックしてみましょう。

こんなことは ありませんか？

そんな人は…

●朝はできることなら

起きたくない



睡眠時間をしっかりと確保するためには
何時に寝ればいいのか？起きる時間から
逆算して、ふとんに入る時間を決めよう！

●朝ごはんは食欲がなく

食べたくない



寝る直前まで夜食を食べていませんか？
朝ごはんは少しずつでも必ず食べるよう
にしていこう！

●下痢…

便秘…



冷たいものを食べすぎたり、エアコンで体が
冷えていたりしていませんか？便秘の人は、毎日
決まった時間にトイレに行く習慣を付けよう！

●夜なのに

眠たくならない

スマホ・ゲームは時間を決めて！朝、起き
た時に、太陽の光を浴びると、夜に自然と
眠たくなります。

●なんだかぐっすりと

眠れていない

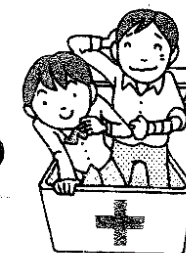


寝る直前までスマホ・ゲームをしていませ
んか！？昼間にしっかりと体を動かすと、
夜ぐっすりと眠れるようになります。

9月9日は救急の日

応急手当チャレンジ

こんな時どうする？



線で
つないで
みよう

ケガ

+

応急手当

+

受診が必要な時

切り傷

座ったまま、少し顔をうつむ
けて、小鼻をギュッと押さえ
ます。



ひどい痛みや
腫れ、変形が
ある時



やけど

傷口が汚れていたら水道水で
よく洗います。出血してい
たら、清潔なハンカチなどを当
てて、上から強く押さえて止
血します。

傷が深く、
出血が
多い時



ねんざ

動かさないようにして、氷で
冷やします。弾性包帯などで
圧迫して、台にのせるなどし
て挙げます。



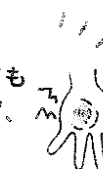
いつまでも
出血が
止まらない時



鼻血

すぐに水道の流水で、痛みを
感じなくなるまで冷やします
（目安として 5～30 分ほど）。

十分冷やしても
痛みがとれず、
大きめの
水ぶくれができた時



9月9日は「救急の日」です。学校にいるとき、登下校のときなど「これくらいは大丈夫だろう」と思って
ルールを守らないと、ケガや事故につながります。自分だけでなく、周りの友達にもケガをさせ
てしまうかも…

少しの心がけて防げる事故やケガもあります。

2学期も一人ひとりの心がけて安全で楽しい学校生活を送りましょう！