

ほけんだより9月号

令和5年 9月 4日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 原田 里美

夏休みは健康・安全に過ごすことができましたか？今週から、また学校が始まりました。夏休みの生活リズムから、規則正しい学校の生活リズムに体を早くもどして、元気に過ごすことができるようにしましょう。まだまだ続く暑さに負けないためにも、夜は早めにねて、つかれをためないようにしましょう。

9月の保健目標 生活のリズムを見直そう



お休みの日も同じ時間に起きます。ずれた体内時計がリセットされます。一日を元気に過ごすエネルギーになります。朝ごはんのあとは出やすくなります。



生活リズムをととのえる朝の健康習慣

9月の保健行事

- 9月5日(火) 計測 6年生
- 6日(水) " 5年生
- 7日(木) " 4年生
- 8日(金) " 3年生
- 11日(月) " 2年生
- 12日(火) " 1年生
- 15日(金) 歯科検診 全学年

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】男性(10~40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起した場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。



9月9日は救急の日

／けがの手当てを
おぼえよう!!

☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのぼす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動くか確認し、もむ
- 動かさずよく冷やす

救急車



110?
119?



- 119番に電話
- 110番に電話

けがをした時は必ず先生や、おうちの人に話しましょう!!

・いつ ・どこで ・なにをして ・どこか ・どうなった

ほけんしつより ~夏のたたかい~



知っててうれしいマメちしき。みんなも何か知ってたらおしえてね♡