

# えがお

心身ともに健康になろう！  
八坂中学校 保健室  
保健だより  
令和5年9月1日

ばっちり充電  
できたかな？



夏休み

皆さんは今年、どんな夏休みを過ごしたでしょうか？  
今年は例年並みに交通機関が混雑していたようで、各地で多くの方が賑わいをみせる夏休みを感じました。

9月になりましたが、晴れの日が続き、まだまだ暑さは厳しいとのこと。生活リズムを整えつつ、学校モードに切り換えていきましょう。

## 9月の保健目標

生活習慣を  
整えよう！

夏休み明けは、休み中に生活が乱れてしまい、なかなか学校生活のリズムを取り戻せないということが起こりがちです。

9月は急激な気温の変化により疲れやすい時期でもあります。夜更かしをせず、しっかり睡眠をとって疲れをためないようにしましょう。

ポイントは



夏バテのぐったりを引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

# そんなぐったりさんへ

そのぐたりの原因は？

- 夏バテが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



ぐたりのをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとうろ
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



ケガをしたら



# 自分でできる応急手当

✕ やってはいけないこと

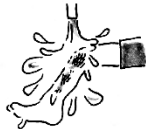
◎ やってほしいこと

## すり傷

グラウンドでこげちゃった

- ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう
- ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る

- ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す



## きり傷

カッターナイフで切っちゃった

- ✕ 血が出ていたら、なめる

- ◎ せいけつなハンカチで傷口をおさえる

しゅっけつ おおきいとき 出血が多い時は病院へ



## つき指

ボールがあたった

- ✕ 指をひっぱる

- ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- ◎ とよりの指とテープで固定

はれや痛みがひどい時は病院へ



## さし傷

木の小さなとげがささった

- ✕ よこれた指でつまむ

- ◎ 毛抜きでつまんで抜く
- ◎ 消毒をする

ぬきかたがとぎや、のこってしまったときは病院へ



## さし傷

さびた釘をふんでしまった

- ✕ 家で消毒するだけ

- ◎ 病院へ行く

はしょうふうの危険があります



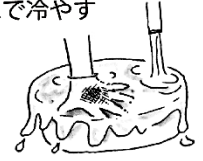
## やけど

熱いお湯が手にかかった

- ✕ 氷を直接あてる
- ✕ すぐ薬をぬる

- ◎ すぐ水道水で冷やす

みずは強くあてずにやさしく



## 鼻血

急にでましたよ

- ✕ 上を向く
- ✕ 首の後ろをたたく

- ◎ あごを引いて鼻をつまむ



## 目にゴミ

なにが目に入った

- ✕ こすってみる

- ◎ まばたきをして涙で流す
- ◎ 取れないときは、水で流す

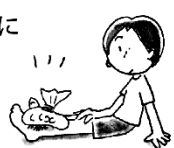


## ねんざ

足をひねっちゃった

- ✕ 痛い足を地面につけて歩く
- ✕ あたためる

- ◎ その場で安静に
- ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす



## \*\*\*\*\* 歯科巡回指導（1年生）があります\*\*\*\*\*

下記の日程で、1年生を対象に歯科巡回指導を実施します。石神井保健相談所より歯科衛生士さん、学校歯科医の先生をお招きして、歯や口の健康について学ぶと共に効果的なブラッシングについてお話をさせていただきます。

歯や口の健康について考え、日頃の歯磨きについて見直すきっかけにしてほしいと思います。

- 1 日時 9月14日（木）6校時
- 2 場所 多目的室
- 3 持ち物 筆記用具

