ほけんだより 9月

令和４年９月１日
渋谷区立広尾小学校
校　　長　木田　義仁
養護教諭　山田知可子

９月の保健目標　　けがを予防しよう

は　や　ね

夏休みモードを切り替え　まずは「早寝」から

みなさん、夏休みはリフレッシュできましたか。休み中はつい気がゆるんでしまい、夜更かしをして朝おそく起きたり、食事の時間や回数が不規則になったり…と生活リズムが崩れてしまっている人も多いかもしれません。

リズムを立て直すために、「早寝早起き朝ごはん」が大切です！！とくに、『早寝』ができるように、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、生活習慣を整えましょう。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える

夜更かしの癖がついている人は早めにリセット

栄養のあるものを摂る

暑くて食欲がわかなくてもしっかり食べる

ストレスをためない

自分なりのリラックス法を試してみよう

ここにも…　学校内にひそむけが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起こっていることがわかります。けがをへらすためには、どこで起こりやすいのかを知っておくことも大事。たとえば、体育館やグラウンドは運動や遊びでからだを動かす場所なので、やはり多くなりがちです。ほかには、こんなところがあげられます。

こうした場所でのけがは、一人ひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら…」と、少し気をつければ、へらすことができますね！

ケガをしたら…まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう

傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる

傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす

ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす