

ほけんだより9月

今月の保健目標
病気を歯を
すすんで治そう

夏休みが明けましたが、まだまだ暑い日が続きますね。登下校や外遊びなど、クーラーのない場所では特に熱中症が心配です。普段から「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」「少しでも体調が悪いときは周りの人に知らせる」ことが大切です。また、先日津波警報が出た時に、愛知県内で避難した人たちへのインタビューで、避難場所にクーラーがないことなどが話題になっていました。9月は「防災の日」「防災週間」もあります。この機会に、暑い時期の避難についても考えたいですね。



夏の疲れが残っていない？

2学期の学校生活が始まります。体の調子はどうですか？だるい、気分がスッキリしない、体が重いなど、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているかもしれません。しっかり夏の疲れが回復するためには、規則正しい生活が必要です。昨日の生活をふりかえって、チェックしてみましょう！

- 早めに休んで、夜ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- おやつを食べ過ぎなかった
(夕ご飯に影響ない量なら○)
- 夕ご飯を食べた

もしかして起立性調節障害！？

朝、起き上がれなかったり、午前中に調子が悪かったりするのなら、起立性調節障害かもしれません。下の項目に3つ以上当てはまる場合は、小児科を受診しましょう。

- 立ちくらみ、めまいが起きやすい
- 立っていると気持ちが悪くなる
- お風呂に入っていると気持ちが悪くなる
- 少し動くと心臓がドキドキしたり、息切れしたりする
- 朝、なかなか起きられず、午前中調子が悪い
- 体がだるい・疲れやすい
- 乗り物酔いしやすい
- 顔色が悪い
- 腹痛
- 食欲がない
- 頭痛



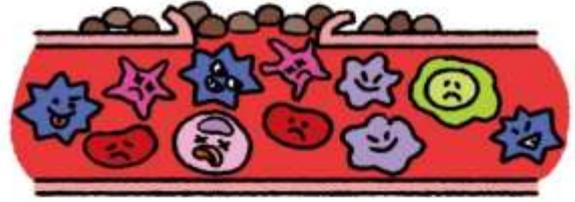
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



細菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。



応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？

すり傷
きり傷



鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→



やけど

水道水で30分以上冷やす



だぼく

わんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

