

ほけんだより9月号

令和7年 9月1日
八王子市立第十小学校
校長 国富 尊
保健室

長かった夏休みも、あっという間に終わってしまいましたね。
夏休みは楽しく過ごせましたか？いよいよ2学期が始まりました。
夏休みの生活から学校生活へのリズムを切りかえて元気に過ごしましょう。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

9月を元気に過ごすポイントは4つ！

① 早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣をつけよう。

② 朝ごはん



ねている間に不足したエネルギーを補給しよう。

③ 水分補給



熱中症は室内でも起こります。のどが乾く前に水をのもう。ゆっくりつかろう。

④ お風呂



シャワーで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかろう。

夏バテから 体を整えるコツ

冷

夏の暑い部屋に、なんだか体がだるい。そんな経験ありませんか？
実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えずに血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



こ

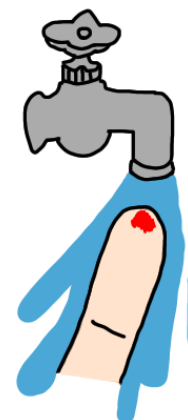
の状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。
涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



9月9日は救急の日

やけど

すぐに流水で冷やします。(炎症や痛みをやわらげ、せいかつにします。)
※水ぶくれがある場合は破かないように気を付けながら冷やす。
※30分は冷やすようにする。



すり傷・さし傷・切り傷

① 傷口が汚れている時は、水道水でしっかりと洗います。
② 血が出ていたら、押さえて止める。
③ ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおう。



目にもものが入った

まばたきをして、涙で出すようにする。また、きれいな水を入れた洗面器に顔を付けて、まばたきしてもよい。



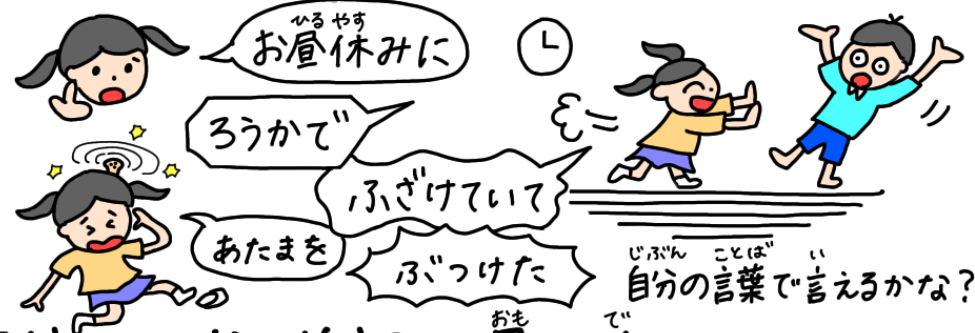
鼻血が出た

① いすに座る。
② ふくらんだ小鼻の部分を10分ほど強くつまむ。

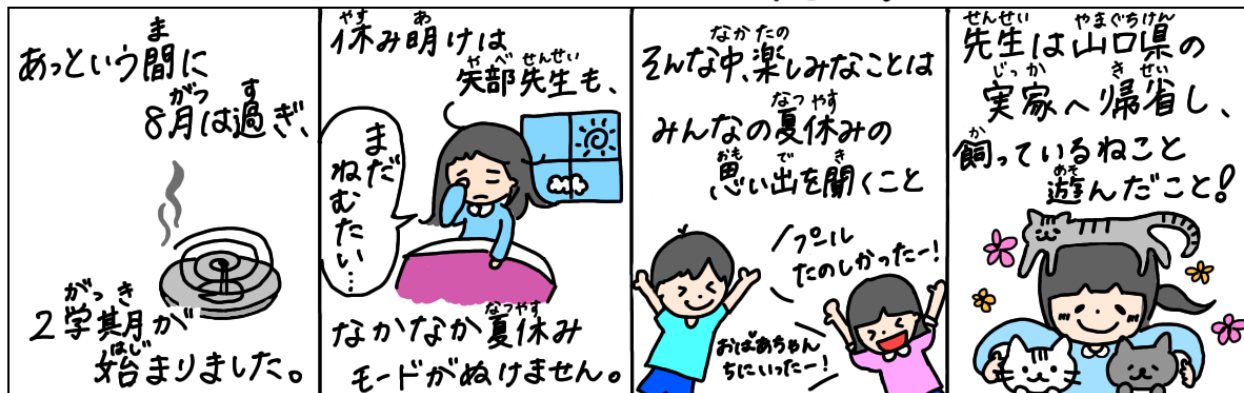


けがをした時は必ず先生や、おうちの人に話しましょう！！

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 ～なつやすみの思い出～



みんなの思い出も聞かせてね♡