

ほけんだより 9月

令和4年 9月1日
新開小学校 保健室

今年の夏休みは行楽地に賑わいが戻ってきました。久しぶりに帰省されたり、コロナの感染予防をしながらここに栄養を与えられた方もいるかと思います。2学期の始まりは、生活リズムを整え、乱れがちなところの浮き沈みに気をつけながら過ごしていきましょう。



さて、9月は心も体も健康を崩しやすい時期です。どう過ごしますか？

◆**こころや体の次のサイン、ひとつでも当てはまれば、はやめにケアをします。**

- 夜ぐっすり眠れない（布団に入っても眠れない、途中で目が覚める）
- 食欲がない
- おなかの調子が良くない（便秘、下痢、痛みがある）
- 体がだるい（動かたくない）
- やる気が起きない



◆◆**ケアのポイントは体を温めること。**

- ショウガなど体を温めると言われる食物をとる
- エアコンの部屋では長袖をはおる、長ズボンをはく
- 軽い運動をしてしっかりと汗をかく
- ゆっくりぬるめの湯船につかる
- 大きな声で歌をうたう などなど試してみましょう。

暑い夏に、低い温度の場所で長く過ごしたり、冷たい飲み物・食べ物をとり、体を冷やし、血の巡りを悪くすると体の調子も悪くなります。体の調子が心にも影響します。

少し涼しくなり、校庭で遊べる日も増えていきます。けがをしないように、外で動き回しましょう。

けがをしたら、せっけんと水道水で傷口を洗ってから、手当てをしてもらいましょう。

～自分でできる3つの応急手当～

洗う

すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

冷やす

打撲くやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる

鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022