

すこやか 9月

夏休みが明け、期末テストも終わりました。今年は、9月に入ってすぐに期末テストだったので「夏休みにのんびりしすぎて、学校生活のリズムに戻す間もなく、大変だった。」と言っている人がいました。みなさんはどうですか？生活リズムが乱れてしまった人は、早寝早起きを心がけ、早く学校生活のリズムに戻しましょう。

保健目標

規則正しい生活をしよう。



いかり刻もう。朝の生活リズム

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>Power Up!</p> <p>朝食を抜くと元気出ないよ</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

9月の行事といえば、学校祭ですね。練習期間はあまりありませんが、各自で体調を整えて、すてきな思い出をつくれるといいですね。

9月といえども、まだまだ暑い日が続きますので、お茶やスポーツドリンク、汗ふきタオルなどの準備を忘れないようにしてください。

学校祭の練習中には、クラスやブロックで声を掛け合って、水分補給や休憩の時間をとるなど、熱中症対策をしっかりしましょう。



スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしてしまったときはどうする!?

9月9日は救急の日

<p>あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...</p> <p>水道水で汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。</p>	<p>はな血 鼻をつまんで下を向く。</p> <p>なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。</p> <p>上を向いたり横になったり首の後ろをたたいてはダメ!</p>
<p>心配が残る場合は+受診してみましょう。</p>	
<p>だぼく・ねんざ つきゆびには...</p> <p>Rest: 動かさず安静に!</p> <p>Ice: 氷のうなどで冷やす!</p>	<p>おぼえておいてね♡</p> <p>RICE療法</p> <p>Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!</p> <p>Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!</p> <p>安静。冷却 圧迫。挙上!</p>

ポチャッコの「道は開ける」より
デール・カーネギー著／田内志文訳
*この本は保健室にあります。