

# 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

**決まった時間に起床する**

ゆとりを持って登校できる時間を決めよう

**きちんと朝食を食べる**

1日の生活の基本です！

Power Up!

朝食を抜くと元気がないよ

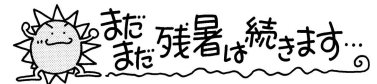
**決まった時間に排便をしてみる**

うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！

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

**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...

**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。

**はな血** 鼻をつまんで下を向く。  
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。

上を向いたり横になったり首の後ろをたたいてはダメ!

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

**だぼく・ねんざ** つきゆびには...

Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなど冷やす!

おぼえておいてね♡

**RICE療法**

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却  
圧迫。挙上!

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。