

ほけんだより

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。生活リズムは学校モードに切り替えられましたか？充実した日々を過ごせるよう、毎日決まった時間に行動しましょう。

・早寝早起きを心がける

・寝る前のスマホ・タブレット使用は控える

・お風呂にゆっくりつかる

・栄養バランスの良い食事を摂る

・好きなことをしてリラックスする

(音楽を聴く、読書する、散歩する、など)



すぐに眠れなくても、
目をとじているだけで
体は休まりますよ



まだまだ暑い日が続きますが、夏休み明けの体調はどうですか？久しぶりの学校で今週は疲れがたまった人も多いと思います。無理をしないで少しずつ、学校の生活に慣らしていきましょうね。

9月1日は防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、この日を「防災の日」としています。日本は地震をはじめ台風や豪雨など、自然災害が多い国です。日ごろから防災意識を持って、いざというときに備えましょう。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。

話し合ったことを紙に書いてかばんに入れておくと、外出時に被災した際にすぐ確認ができるためおすすめです！

自分の好きなお菓子やグッズ、絆創膏などをポーチに入れて持ち歩くと、いざという時に安心しますよ。

9月の保健行事

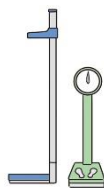
1～5日 手洗い週間

2～10日 身体測定・・・各学部

8日(月) 学校環境衛生検査

16日(火) 夏休み明け検診・・・小・中学部

19日(金) 夏休み明け検診・・・高等部



適度な運動で



心も体もリフレッシュ

9月9日は救急の日!

けがをして「冷やす」ときに気をつけること

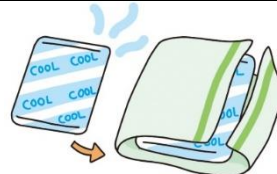
けがをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷材

肌に直接ふれないように

ハンカチなどで巻く。

※目を冷やすときは保冷材を使わず、ハンカチを濡らしてやさしく当てる



③冷やす時間

20分くらい冷やしたら、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷と一緒に水も少し入れて使う。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は破らないようにする。



冷やしても痛みや腫れが続くときは、なるべくはやく病院で診てもらいましょう。

保護者の方へ 非常用持ち出しグッズについて

地震や洪水、台風など災害がいつ起こるかわからない現在、非常用持ち出しグッズを準備されている御家庭も多いと思われます。避難所では普段と違う状況で、見慣れない物を食べる・使用することに不安を覚えるお子さんも多いようです。お子さんが少しでも安心して過ごせるよう、普段から使用している・食べ慣れている物を入れられるとよいですね。

<災害時、持ち出しセットに入れられると良いグッズ> ◎:特にあるとよい物

- ◎お子さんが食べ慣れたお菓子、食品(タンパク質やビタミンが摂れるものだとよい)
- ◎本やおもちゃ、ぬいぐるみなどお子さんの気持ちが落ち着くグッズ
- ・救急薬品、常備薬(お薬手帳)
- ・めがね(特にコンタクトを使用している場合)
- ・洗口液、歯みがきシート(水がなくても使用できる歯みがきグッズ)
- ・月経用ナプキン(災害のショックで月経不順になる可能性も)