



ほけんだより

えがお



長松小学校

保健室

令和4年9月

～おうちの人といっしょによみましょう～

★生活リズムをととのえよう！

2学期がはじまり、1週間がたちました。夏休みの疲れは残っていないでしょうか。2学期は校外学習や運動会など、大きな行事が盛りだくさんですね。まだまだ暑い日が続きますので水分補給を忘れないようにしましょう。

まだ学校モードに戻っていない人は、まずは生活リズムを整えましょう。それでも、「なんだかモヤモヤする…」という人は、ひとりで悩まず、保健室に相談にきてくださいね。

○しっかり睡眠



○朝ごはん



○外で元気に遊ぶ



○ゆっくりする時間をとる



★校外学習があります！

9月には、修学旅行(6年)、宿泊研修(5年)、バス旅行(1～4年)があります。「活動は楽しみだけど、乗り物酔いが不安だ…」という人もいるのではないのでしょうか。下の「乗り物酔いを防ぐポイント」を確認して、楽しい校外学習になるようにしましょう。



の 乗り物酔いを防ぐ

12のポイント



① 前日はよく寝よう

② 朝ごはんには、脂肪分が少なく、消化の良いものを食べよう

③ 空腹も満腹もさげよう

④ 便秘をしないようにしましょう

⑤ 厚着はやめよう

⑥ しめつけるような服装はやめよう

⑦ 進行方向を向いた、前のほうの席にすわろう

⑧ できるだけ遠くの景色を見よう



⑨ すっぱいおやつは食べないようにしよう

⑩ 心配しすぎず、友達と楽しく過ごそう

⑪ 気分が悪くなりそうときは、まどを開けて風にあたろう。

⑫ どうしても心配なときは、予防薬を飲もう



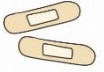
の 乗り物酔いが不安な人も

安心して校外学習に出かけられますように。

9月9日は救急の日！ ・ ・ ・ だけど、けがをしないのがいちばん！

ここにも！

学校内にひそむ けが・事故のキケン



学校ではいろいろな場所でけがが起こります。これを少しでもへらしていくためには、まず、どこで起こりやすいのかを知っておくことが大切です。たとえば、体育館や運動場は、体育や遊びで体を動かすところなので、やはりけがが多くなりますね。また、ほかには、こんなところもあげられます。



★ろうかの曲がりかど



★かいだん



★出入口（とびら）

こうした場所でのけがは、ひとりひとりが「向こうからだれか来るかも」「走ってころんだら...」と少し気をつければ、へらすことができるはずですよ！

けがをしてしまったあとは「ふいかえり」が大切です。

・自分はどうだったか？

・まわりはどうだったか？



いそいでいた



イライラしていた



人がたくさんいた



ボーっとしていた



ゆかが水でぬれていた



かいだん階段だった



けがをしたとき、何に注意すればよかったかを考えてみよう！