



令和6年9月4日 玉島小保健室

がっき 2学期がスタートしました！



あつ 暑すぎる夏休みでしたね。サマースクールの初日、身長・体重をはかりました。みんな、ぐーんと大きくなっていました。特に高学年は身長がのびていましたね。個人票をくばっていますので、成長を確認してくださいね。

がっき 2学期がスタートしました。サマースクールの5日間で少しずつ体をならしていく予定でしたが、台風のリズミックで、リズムがくずれた人もいないのでしょうか？

そうちょう よる すこ すず 早朝や夜は、少し涼しくなりましたが日中は「熱中症嚴重警戒や危険レベル」です。休み時間は、外で元気に走り回って遊んでいる子ども達です。熱中症にならないように、お茶(麦茶がおすすめ)やぼうしを必ずもってきてください。ハンドタオルやハンカチを持ってきて、汗をふきましょうね。



せいかつ 生活リズムをととのえましょう



なつやす 夏休みの生活リズムから、学校モードへの切り替えはできていますか？朝おきるのがつらい人は、寝る時間を早めてしっかりすいみんをとみましょう。朝ご飯を食べて、登校しましょう!!

あさ 朝がニガテ

お スッキリ起きられない

のはどうして？

せい 生活リズムがズレてしまった？

もともたいたない どけい 元々体内時計は25時間。生活リズムはずれやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて朝日を浴びるところからスタート。



よ くねむれていないのかも？

ねむ まえ 眠る前のコンディションを見直してみましよう。室温は眠りやすい温度に。寝る前にはカフェインをとったりお腹一杯食べたりせずに、メディアからも離れましよう。



たい 体質や病気が原因のことも

せいかつ み なお う ま 生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもありまう。気になることがある人は保健室でも相談に乗りますよ。



おうきゆうてあて し 応急手当を知ろう

9がつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は、救急の日です。けがをした時の手当を
し 知っておけば、な お はや はや
治りが早いですよ。



ころんですりむいた時には、水でよくあらうのが一番たいせつです。

◆こんな時は・・・



すりきず

はなぢ

目にごみ

ねんざ



すいどうすい
水道水でよく洗う



はな
鼻をおさえて下をむく



せんめんき
洗面器にためた水に
かお
顔をつけてまだたきをする



うご
動かさないようにし
て冷やす

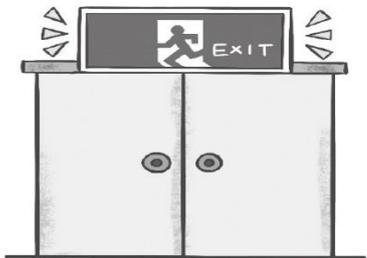
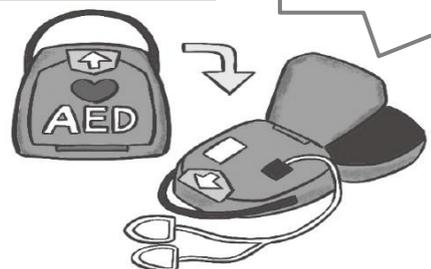
たましまし
AEDは玉島小にもあります
学校のどこにあるでしょう？

たましまし
玉島小は、お客さま玄関において
あります。見てみてね!!

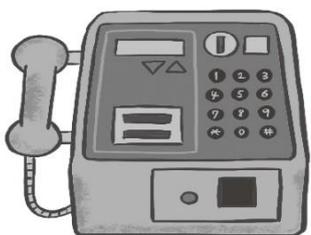
どこにあるか知ろう



AED
しん そう と
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な
じょうたい
状態に戻すための機器。電源を入れると自
動で使い方を教えてくれるので、誰でも安
ぜん
全に使えます。



ひ じょう くち
非常口
じ しん か じ
地震や火事など非常事態の
とき ひなん
時に避難するための出口。



こうしゅうでんわ 公衆電話

えき こうえん ひと あつ ばしょ
駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。
こぜに せんよう
小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使え
ます。さいがい
災害が起きて携帯電話がつながりにくい時でもつ
ながりやすいです。



もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

◆◆お願い◆◆2学期は、バス旅行・修学旅行・校外学習が予定されています。バスに酔いやすい人は、酔い止めの準備をお願いします。