

ほけんだよ

令和7年9月 玉島小学校保健室
 がつき せいかつ な
 2学期の生活には慣れましたか？



なつやす お おわって、すこ ずつ がっこう せいかつ もと
 夏休みが終わって、少しずつ学校の生活リズムに戻ってきましたか？

がつ 9月になりましたが、あつ ひ が つづ ねっちゅうしょう ちゅうい ひつよう
 9月になりましたが、暑い日が続きますね。まだまだ熱中症には注意が必要です！

ひ つづ ねっちゅうしょう ちゅうい
 引き続き 熱中症に注意！！

覚えておこう

水分補給のポイント



の がぶ飲みではなく、すこ ずつ つまめに



のどがかわく まえに



えんぶん とうぶん いっしょ
 塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
 コップ一杯分プラス

せいかつ
 生活リズムをととのえましょう

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 かつ
生活リズムがズれてしまった？

もともとたいない どけい じかん せいかつ
 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
 同じ時間にお
 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
 直してみましょう。室温は眠り
 やすい温度に。寝る前にはカフ
 エ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
 れましょう。



たい しつ びょうき げんいん
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
 いることもあります。き
 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



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

たましまししょう
AEDは玉島小にもあります。
がっこう
学校のどこにあるでしょう？

たましまししょう
玉島小は、お客さん玄関に置いて
あります。見てみてね！！

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
どう
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。



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）を入れるとつか
えます。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。

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。

どこにあるか
知ってほしい

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。