

ほけんだより 9月

川口市立新郷東小学校 令和6年9月

夏休み、元気に楽しくすごせたいでしょうか。サマースクールで元気そうな皆さんの姿をみて安心しました。まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症に気をつけましょう。感染症がまた流行っているようですし、夏の疲れがでてくる頃でもあります。2学期も元気にすごせるよう、生活習慣を整えましょう！

“秋バテ”に注意しよう!



夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしのせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



朝ごはん、食べた?



まだまだ暑いから...



しっかり水分補給を

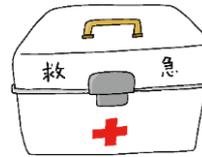
ほけんもくひょう
《9月の保健目標》

よぼう
ケガを予防しよう



「あわてる」「急ぐ」は
ケガの原因に

9月9日は「救急の日」



「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、
9月9日は「救急（きゅうきゅう）の日」とされています。
日常でけがをすることありますよね。保健室に来る前やお家でもできること、
自分でできる手当や応急処置を教えます。

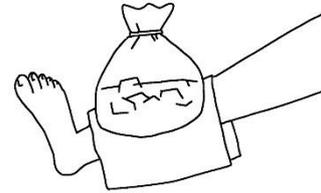
すり傷・切り傷

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流し
ましょう。血が出ている場合には、水で
洗ってから清潔
なガーゼやハン
カチなどでおさ
えて、血を止め
ます。



打ぼく・ねんざ

応急手当の基本は、まずは氷などで冷
やすことです。けがをした部分は無理に
動かしたり、温めたりせず、安静にしま
しょう。



やけど

すぐに流水や水で冷やすようにしま
しょう。痛みが軽くなるまで冷やします。
冷やすことによ
り、皮ふの深い
部分までやけど
が進むことをお
さえることがで
きます。



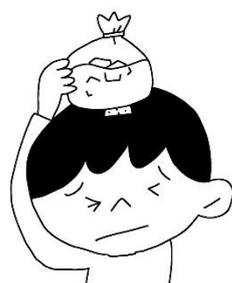
鼻血

下を向いて、親指と人差し指で鼻をお
さえましょう。鼻の入り口近くの細い血
管から出血する
ので、この部分
を5～10分間
ほどおさえてい
ると、自然にお
さまります。



頭部打ぼく

こぶができた場合は冷やしてしばらく
安静にします。少し時間がたってから頭
痛やはき気が起
きた時や、強く
ぶつけた時は、
先生やおうちの
人にすぐ伝えま
しょう。



歯のけが

水道水でうがいをし、出血があれば、
清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて
止血します。歯がぬけた場合は、歯の根
元は持たず、ぬけ
た歯を専用の保存
液や牛乳に入れて
病院へ持っていき
ます。

