

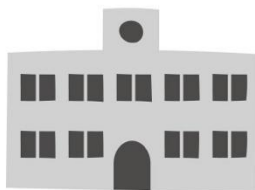
9月 小ぼけんだより

令和5年9月 中丸小学校 保健室

2学期がはじまりました。生活リズムはもどっていますか？
 生活リズムの変化もあり、つかれを感じることもあるかもしれませんね。その日のうちにつかれを解消できるように、ゆっくりお風呂に入る・早めに寝て十分にすいみんをとるなどして体と心を休ませてください。



生活リズムを
 学校モードに
 戻そう！



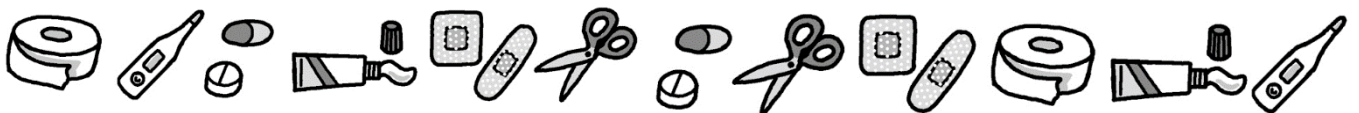
夏の疲労、
 残って
 いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
 (早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
 (ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - お風呂にゆっくり浸かる
 - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



こころにも^お応^ぎ急^あ手^て当^あき



ケガをしたら^{おうきゆうて} 応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは^{からだ} 体と違って「痛い」と感じにくいので、^{ほう} 放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも^{きず} 応急手当が必要です。その方法の一つが、^{しんらい} 信頼できる人に相談^{ひと} すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

^み 身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
ください。

チャイルドライン
0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと



9月の^{ほけんぎょうじよてい} 保健行事予定

- 9/4(月) なかよし・5・6年^{ねんはついくそくてい} 発育測定
- 9/5(火) 3・4年^{ねんはついくそくてい} 発育測定
- 9/6(水) 1・2年^{ねんはついくそくてい} 発育測定
- 9/19(火) ^{しゆくはくたいけんがくしゅう} 宿泊体験学習・^{しゅうがくりょうこうまえ} 修学旅行前
^{けんこうしんだん} 健康診断 (5・6年^{ねんちゅうしゅつしゃ} 抽出者)

気^き圧^{あつ}の^{へんか} 変化による^{ずつう} 頭痛には



^{みみ} 耳を上・下・横に^{よこ} 軽く引^ひ っぱり、
^{まわ} ゆっくりと回したりして、
^{けつりゅう} 血流をよくするといいですよ!

* けがの^お 応^ぎ 急^あ 手^て 当^あ について

- ・ けがをしたら、以前は消毒液を使用していましたが、現在では、擦り傷・切り傷の手当てとして『湿潤療法 (モイストヒーリング)』と呼ばれる治療法が広まってきています。体が本来持っている自然治癒力を生かして、消毒液を使わず、傷を乾かさずに治す治療法です。湿潤療法で手当てされる家庭もあるかと思しますので、保健室での手当ては、水道水でよく洗い、砂や汚れを^{しっか} しっかり落^お とすようにしています。学校での処置は、おうちに帰るまでの^お 応^ぎ 急^あ 手^て 当^あ になりますので、その後はご家庭での対応をお願いいたします。帰宅後、傷の確認と必要に応じて傷の手当てや受診をお願いいたします。
- ・ 保健室は、学校管理下で生じた傷病に対して、家庭や医療機関に行くまでの一時的な^お 応^ぎ 急^あ 手^て 当^あ を行うところで、継続的な処置はできないことに決められています。継続的な手当てが必要な場合はご家庭での対応をお願いいたします。また、学校管理下外での傷病につきましては、対応することができないため、ご家庭でのご対応をいただきますようご協力お願いいたします。