中藤小学校ほけんだより

にっこにこ

令和６年９月

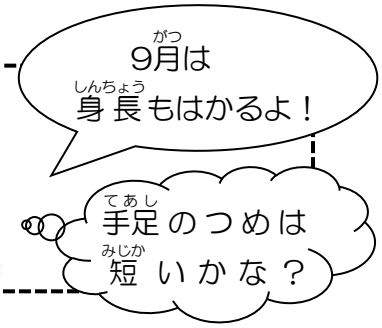
保健目標

けがを予防しよう

元気な笑顔があふれています。真っ黒に日焼けして、ひとまわり大きくなったみなさんを見ると、とても充実した夏を過ごしたのではないかと思います。保健室にもたくさんの子供たちが夏の思い出を報告に来てくれました。夏の疲れが出やすい時季でもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけて、にっこにこの笑顔で学校生活を送れるといいですね。

9月の発育測定

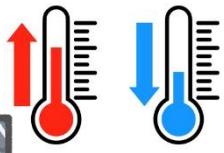
５日（木）	６年	１１日（水）	２年
６日（金）	４年	１２日（木）	３年
１０日（火）	５年	１７日（火）	１年



“秋バテ”に注意しよう！

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～

- 入浴時、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
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

体育大会の練習が始まります！

ぼうしのゴムはのびたり、切れたりしていませんか？

まだまだ暑い日が続きます！

熱中症に気をつけよう！

☆十分な量の水分を準備しましょう（800ml～1000ml）

☆疲れが残らないように、夜は早めに寝るようにしましょう

☆朝食を必ず食べましょう

☆調子が悪いときは無理をしないでおきましょう

靴ズックは足に合っていますか？
ひもがある人はしっかり結びましょう。

はやね　はやおき　朝ごはん！　規則正しい生活で、ベストコンディションを！

☆自分でできる応急手当て

応急手当ての基本は　●洗う　●冷やす　●おさえる

すり傷

傷口のよごれを、水できれいにあらい流す。

☆傷口を「ぬらす」だけでなく、傷口をきれいに「あらう」

きり傷

清潔なガーゼなどで傷口をおさえて、血を止める。

☆傷口を心臓より高い位置にすると血が止まりやすいよ！

打撲・ねんざ・つき指

Rest（レスト）：安静
Ice（アイス）：冷やす
Compression（コンプレッション）：圧迫
Elevation（エレベーション）：高く上げる

鼻血

少しうつむき、小鼻を強くつまむ。

☆寝転んだり、上を向いたりすると、口の中に血が入って気持ち悪くなります。