

保健だより



令和6年9月2日
白銀小学校 保健室

夏休みも終わり、学校生活が始まりました。皆さんにとってはどんな夏休みだったでしょうか。
9月に入っても暑い日が続いています。熱中症の予防には、水分補給はもちろん『早寝・早起き・朝ごはん』
等、生活リズムを整えることが大切です。自分の健康を守るのは自分自身!!自分の体をしっかりいたわって、
暑さに負けず、元気に過ごせるようにしましょう。

規則正しい生活

をしよう

夏休み明けの
生活について
チェックしてみよう!!

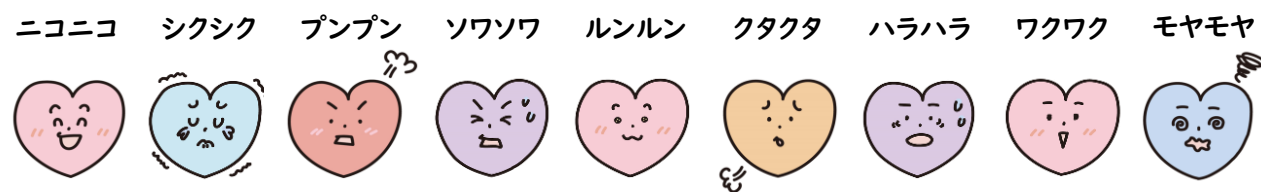
- ☐ 早めに休んで、夜ぐっすり寝た
- ☐ 朝ごはんを食べた
- ☐ 朝はトイレでうんちをした
- ☐ 外遊びやスポーツをした
- ☐ おやつを食べすぎなかった
- ☐ ゲームや動画の時間の約束を守った



いくつチェックできたかな??全部チェックできるように、生活を見直してみましょう!!

あなたの「こころ」、元気ですか?

【いまの気持ちはどんな感じ?】



悲しいことや腹が立つこと、心配なことがあると、心も疲れ、具合が悪くなったりします。病気ではないけど、なんとなく体の調子がよくない...
それも「心」に原因があるかもしれません。気持ちを切り替えたり、心配
なことがなくなったりして心が元気になるれば、体も軽くなります。

好きなこと、楽しいことをする、ひとりで休む、友達と遊ぶ、おしゃべり
する、おいしいものを食べる...元気になるための方法は色々あるので、
「これならできるかな」と思ったことをやってみてください。

「げんき」につなげる
つたえる千カラ



ため込まないで
だれかに相談しよう

こんなときどうする?

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんで、すり傷ができて、砂だらけに!



- 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- そのまま保健室で手当てしてもらう
- 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た!

- ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足がつってしまった!

- マッサージしながら少しずつのぼす
- つっていない足で、その場でジャンプする
- 氷などで冷やしながら軽めにたたく



4 バasketボールを取りそこねて、つき指した!



- 痛みがおさまるまで様子を見る
- あたためながら引っぱる
- 動かさないようにして冷やす

※答えは裏面へ

AEDを知っていますか

AED(エーイーディー)という言葉を知っていますか?
AEDは心臓がけいれんして、体に血液を送り出せない状態になっ
た時に、電気ショックを与えて、心臓を動かすお手伝いをしてくれ
ます。病院や駅、お店など人が多く集まる場所に置いてあります。
白銀小学校のAEDは、体育館入口の壁面に取り付けてあります。
1秒でも早く、正しい手当てをすれば、助かる命があります。

