

ほけんだより 9月

R6.9. 2 (月)

中卒小学校 保健室

No. 8

今年も、まだまだ暑い日が続いていますね。この暑さが落ち着いて秋の気配が感じられるようになる頃、疲労感・だるさ・食欲不振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。規則正しい生活を心掛けていきましょう！

さて、9月は、「防災の日(9/1)」「救急の日(9/9)」「自殺予防週間(9/10~9/16)」「結核予防週間(9/24~9/30)」と盛りだくさんです。そして今年の中秋の名月は9/17です。この日は平日なので普段と変わりなく1日を過ごしてしまいそうですが、晴れたときには月を見上げてみるといいかもしれません。きれいなお月様が見られてみなさんに良いことが訪れるといいですね(^_^) 🌙

秋バテ対策



- その1 お風呂にゆっくりつかる
- その2 温かいものや、栄養バランスの良い食事をとる
- その3 夜ふかしをしないで、十分な睡眠をとる
- その4 適度な運動をする

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を含んでいるので袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

けんこう こころも健康に！♡

人は誰でも悩んだり、不安になったりすることがあります。中には、生きづらさを感じてしまうくらいに思い悩んでいる人もいるかもしれません。そんなときは一人で抱え込まないで、ぜひ周りの人に相談してみましょう。あなたをサポートしてくれる人や機関がたくさんあります。心が疲れてしまったときには、保健室にきて心を休ませたり、話しやすい先生に相談したりして、心の健康を保ちましょう！また、別で相談窓口についてのおたよりも出しました。ぜひそちらも活用してみてください。

保護者の皆様へ

◎受診報告書の提出について

お忙しい中、夏休み中の治療や受診報告書の提出をしていただきありがとうございました。まだ治療が済んでいない場合は、お子さんの健康のために早期受診をお勧めします。

◎夏休み明けの身体測定・視力の結果について

- ・身体測定結果は、後日全員にお知らせします。
- ・視力検査結果は、4月から未受診の場合のみ、お知らせします。今回の結果が1.0以下であっても、すでに4月から眼科を受診されている場合は、お知らせしません。

