

# ほけんだより 9月号

みなみおおえしょうがっこう ほけんしつ  
南 大江小学校 保健室



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標



長い夏休みが終わり、1週間が経ちました。夏休みは楽しい思い出をたくさん作れましたか？またお話を聞かせてくださいね。2学期は遠足や、運動会など学校行事がたくさんあります。楽しく活動できるよう、心と体の調子を整えて、毎日元気に過ごしましょう。



9月は、学校のペースに体も心もなじませていく時期です。  
「やる気が出ない。」と感じる人も多いかもしれません。でもそれはきっと「自分だけ」ではありません。大人だって、長い休みの後は「やる気が出ないなあ。行きたくないなあ。」と思うことがあります。



夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ、「いきなり全力で頑張る！」ことより「小さくスタート」がおすすめです。たとえば、夜は10分だけ早く寝る、机に5分だけ向かってみる、1日1回深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは少しづつ動き出します。ゆっくりでいいので、自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましょう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。

相談ごとがある人は、保健室でお話しすることもできます。話した内容は、みなさんの許可なくほかの人に勝手に話すことはありません。上手に話せなくても大丈夫。気軽に相談してくださいね。

せいかつしゅうかん みなお  
生活習慣を見直そう！





9月9日は「救急(9/9)の日」です。ふだん、ろうかを走ったり、危険な場所に登っている人はいませんか? 大きなけがをしないために、ふだんの行いを振り返り、けがをしたときにはどうすればいいか、考えてみましょう。

1学期に南大江小学校で  
多かったけがは?

こんなとき、  
どうしたらいいの!?

### ① 打撲



机や壁で体を打った人が多くみられました。

### ② 擦り傷



休憩時間に運動場でこけてしまった人が多くみられました。

### ③ 鼻血



転んだり、ぶつけたりしていくなくとも鼻の粘膜が弱っているときには鼻血が出ることもあります。

### ① 打撲



まずは、患部(けがをした場所)を水などで冷やしましょう。

### ② 擦り傷



患部を水でよく洗い、砂などの汚れを落とします。その後、保健室や教室で絆創膏を貼りましょう。

### ③ 鼻血



鼻をつまんで下を向きます。血が口の中に流れてくる場合は、の飲み込まずに、口から吐き出すようにしましょう。

その他にも、「廊下で走っていて友達とぶつかった。」「机を運んでいるときに手をはさんだ。」など不注意でのけがも見られました。  
周りをよく見て防げるけがは減らしていきましょう。

