



保健目標：けがを予防しよう

## 〇生活リズムを整えよう〇

長い夏休みも終わり、学校がスタートしました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、なかなかエンジンがかからないお子様も多いのではないのでしょうか。

2学期は、修学旅行や宿泊学習、校外学習など屋外で活動する時間が増えます。また、学習発表会などの学校行事も多くあります。2学期も元気に活動できるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

### ♪ 正しい生活リズムを取りもどそう♪

**早ね早起きをしよう**

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

**朝日を浴びよう**

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

**朝食を食べよう**

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

**運動をしよう**

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

## 〇9・10月の保健行事予定〇

宿泊を伴う行事において、健康状態や服薬について不安がある方は、いつでもご相談ください。9月7日(水)には修学旅行・宿泊学習事前検診において、内科医による診察があります。(中3・高2のみ)

9月1日(木) 高等部 身体測定  
9月2日(金) 中学部 身体測定  
9月6日(火) 小学部 身体測定

} 身体測定終了後、健康の記録を配布します。  
確認されましたら担任へ提出してください。

9月7日(水) 中3・高2 修学旅行・宿泊学習事前検診

※高3は、修学旅行の日程変更に伴い、別日に事前検診を設定する予定です。

10月26日(水) 全校 歯科健診

10月27日(木) 保護者 心の発達相談会①

## 〇いざという時に備えて〇

9月9日は「救急の日」です。突然のけがに慌てないように、応急手当の方法を覚えておくと安心です。保健室の来室理由でも多い、鼻血、すり傷・切り傷、打撲・捻挫、やけどの簡単な手当てを紹介します。

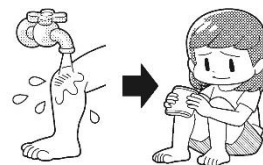
### 鼻血



衣服をゆるめ下を向き、親指と人差し指で鼻を押さえる。

口に落ちてきた血液は吐き出させる。  
顔が赤くなっていたら、額や鼻の周りに冷たいタオルを当て、冷やす。

### すり傷・切り傷



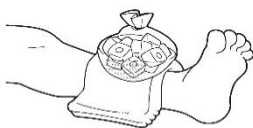
綺麗な水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどで押さえる。

ガラス、ナイフ、木材などが深く刺さっている場合は、抜かずに受診する。

### 打撲・捻挫

安静を保ち、患部を心臓より高く上げ、固定する。氷や氷水で冷やす。

痛みが強い場合は骨折の可能性もあるため、受診する。



### やけど

すぐに水道の水や氷水で、痛みがおさまるまで冷やす。水泡ができた場合は、破かずに清潔なガーゼなどを当て、受診する。



## 〇新型コロナウイルス感染症予防について〇

日頃より学校における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご理解、ご協力をいただきありがとうございます。全国・県内ともに感染が広まっており、いつ・誰が・どこで感染する分からない状況です。学校でも、今まで以上に児童生徒の健康状態に留意し、感染対策に努めてまいります。

ご家庭でも、登校前にはより一層の健康観察を行っていただき、

- ① いつもより高い体温
- ② 咳、鼻水、のどの痛みなどの風邪症状が認められる場合
- ③ 同居家族に体調不良が認められる場合

は、登校を見合わせる等、休養を優先していただきますよう、よろしくお願いいたします。

保健室より

夏休み中の定期受診連絡票を持っておられる方は、提出をお願いします。  
また、夏休み中にお薬に変化があった場合、担任を通じて保健室までお知らせください。

2学期も、お子様の心身の健康をサポートできるよう、頑張ります。よろしくお願いいたします。

