

# ほけんだより 9月

R5年9月  
川尻小学校  
保健室 NO.5

## 9月のめあて

新学期が始まりました。9月になったとはいえ、  
まだまだ暑い日もあるので、熱中症に注意して、  
水分補給と帽子をかぶることを続けましょう。

熱中症の対策にも、生活リズムは重要になってきます。

おうちで過ごすことが多かった夏休みから、学校中心の生活になる

ので、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整え、早く『学校モード』に慣れましょう！



## 生活リズムをととのえる朝の健康習慣

早くおきる

お休みの日も同じ  
時間におきます。



朝日をあびる

ずれた体内時計が  
リセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすこす  
エネルギーになります。



うんちに行く

朝ごはんのあとは  
出やすくなります。



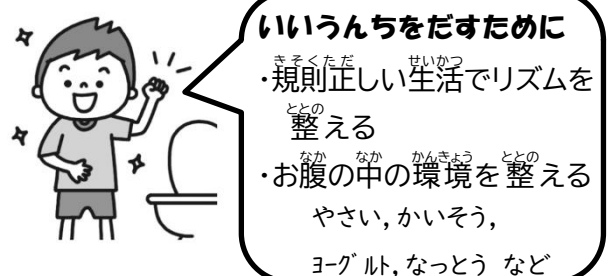
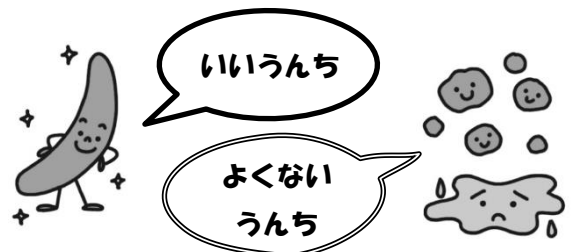
## 「うんち」も大事な生活習慣！

くなって出にくくなる)になったり、他の生活習慣と関わり合って、  
具合が悪くなったりします。

例えば、夜更かしして朝寝坊したときに  
朝ごはんを食べない→お腹が動かない→便秘になる  
トイレに行く時間がない→がまん→便秘になる  
といったことがおこります。

便秘になると、お腹が痛くなったり、食欲がなくなったりします。  
うんちの形や色で、自分の健康状態を知ることができます。  
他の生活習慣のように毎日チェックして、良いリズム・状態にするようにしましょう。

生活習慣といえば「食事」「すいみん」「運動」がすぐに思いつくかと思いますが、見過ごされがちなのが「うんち」です。うんちのリズムが整わないと、便秘(うんちが固



# 9月9日はけがをしたらどうする？

みなさんはけがをしたとき、正しい手当てをすることができますか？ 保健室に来る前に自分でできる手当ての仕方について知っておきましょう。

### すり傷

すぐに水道水で、傷口をきれいに洗います。



### 切り傷

傷口に清潔なハンカチやタオルを当てて、強く押さえ、圧迫して止血します。傷口を心臓より高くすることでも、止血の効果があります。



### 鼻血

下を向き、小鼻の部分を人差し指と親指でつまんで圧迫して止血します。なかなか止まらないときは、鼻の上部分を冷やすのも効果的です。



## もうすぐだね！



### 準備はOK？

今月には修学旅行、10月には野外活動と、5・6年生は校外での活動がありますね。楽しく充実した活動にするには準備が欠かせません！ 体調管理もそのひとつです。

### <前日まで>

- \* 食事・睡眠・排便(うんち)のリズムを整え、体調をととのえておく
- \* 飲んでいる薬がある人は、おうちの人と「いつ・何を・いくつ」飲むのか確認し、忘れずに当日持ってくる。

### <当日>

- \* 乗り物酔いする人は、酔い止めを飲む・持参する
- \* 活動中は事故やけがに気をつけ、安全に活動する
- \* 薬を飲んでいる人は飲み忘れのないようにする
- \* 当日の夜は早く寝る(次の日も元気に活動するため！)

2学期の身体測定を実施します。

9月6日(水)

～9月12日(火)



	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)	11日 (月)	12日 (火)
2校時	3-2	2-2		4-2	1-1 1-2
3校時	4-1	2-1	ひまわり	6-1	6-2
4校時	5-2	3-1	たんぽぽ	5-1	

### 保護者の方へ～健康手帳について～

9月の身体測定が終わったら、結果を書いてお返しします。ご確認いただき、学校までご返却ください。1学期に実施した健康診断結果のまとめも記入しております。受診が必要なものについては、1学期にお知らせしています。また、すでに受診をしていただいた項目についても記入していますが、新しく受診していただくものではありませんので、ご安心ください。

身体測定の結果とあわせて、毎年のお子様の健康状態の記録としてご覧いただければと思います。