ほけんだより　9月

奈良東養護学校
保　健　室
令和5年9月1日

みなさん、夏休みは、元気に過ごせましたか？2学期がスタートします。今の時期は、夏の疲れが出やすくなります。なんとなく体がだるい、ぼーっとするというときには、ゆっくりお風呂につかり、早めに寝て体を休めましょう。2学期も元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の良い生活リズム♪で、体調を整えていきましょう。

9月の保健目標　早寝・早起き・朝ごはん

どうして、「早寝・早起き・朝ごはん」をすると、元気に過ごせるのかな？ 理由をみてみよう！

早寝

・体の疲れがよくとれる。

・心と体を元気にし、健康な体に成長させてくれる。

早起き

・朝に時間ができて、心によゆうがでる。

※「朝の光」をあびると、スッキリ目が覚めて、夜の寝つきもアップするよ！

朝ごはん

・体温が上がり、エネルギーがでる。

・胃腸が動き、うんちがでてお腹の調子がよくなる。

★「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日つづけ、**風邪を引きにくい元気で強い体**をつくっていきましょう。

9月9日は救急の日です。～救急クイズ～

① 鼻血が出たときの正しい手当はどっち？

A 下をむいて、鼻をおさえる。

B 上をむく。

② すりきずをしたときの正しい手当はどっち？

A すぐに、ばんそうこうをはる。

B きず口を洗う。

こたえは、うら面だよ。

救急クイズのこたえ

① **正解は**・・・A 下をむいて、鼻をおさえる。・・・上をむいてしまうと、のどに血がながれ、気分が悪くなってしまうよ。下をむいて、鼻をおさえよう。

A 下をむいて、鼻をおさえる。

B 上をむく。

② **正解は**・・・B すり傷を洗う。・・・きず口に砂やほこりが、ついているかもしれないため、まずは水でよごれを洗い流しましょう。

A すぐに、ばんそうこうをはる。

B きず口を洗う。

～保護者のみなさま～

平素より、感染症対策や熱中症対策はじめ本校の取り組みに多くのご協力・ご助言をいただきまして誠にありがとうございます。

本年度の健康診断結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、夏休み中に受診された方は用紙を提出、もしくは学級担任へ受診した旨を報告していただきますよう、よろしくお願いいたします。

～小4・5・6年生の保護者のみなさま～

宿泊学習・修学旅行前検診（内科検診）が

9月21日（木） 9:30～ あります。

宿泊学習・修学旅行に向けた大切な健康診断となっていますので、必ず受けていただくようお願いします。