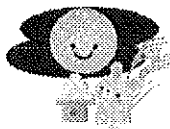




ほげんだより



9月号
保健室

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期。熱中症や、様々な感染症など、まだまだ気をつけて生活していかないとはいませんが、行事の多い、2学期。体調管理に気をつけ、充実した毎日を過ごしましょう

体育大会の練習が始まります。以下のことに気を付けよう！！



＜体調＞

練習前（様子を見て、無理をしないように）

睡眠不足・疲れがたまっている
ケガをしている・熱があるなど

練習中（先生に言って練習を中止しよう）

息苦しい・めまい・吐き気など

練習後（状態が悪い時は病院へ）

肩やひじ・足などが痛み、いつもと違う感じがする。急に気分が悪くなったなど

＜熱中症＞

練習前にも水分補給を

しっかりしておこう

睡眠不足は熱中症を

引き起こしやすくなります

しっかり睡眠をとろう

朝ごはんもしっかり食べてこよう

＜その他＞

つめを切っておこう

つめが伸びていると人を傷つけたり、

つめがはがれたりして危険です

タオル・着替えを持ってこよう

汗の始末をしっかりしよう

＜見学について＞

・登校前から見学がはっきりわかっている

⇒朝のSHRで担任の先生に伝えよう

・登校後、ケガや体調不良になり見学する場合

⇒担任の先生や学年の先生、藪木先生に伝えよう

★見学するときは

・練習開始時の集合時は、クラスの列に並ぶ

・練習が始まり、参加できないときは、近くの先生に伝えてから見学場所へ移動しよう

★見学中は

・原則体育すわり。おしゃべりはしない。座礼などできることはしっかりと

・体調が悪くなったら、近くの先生に伝えよう

＜角度を“カエル”と、味方が変わる＞

「すぐに緊張してしまう」「みんなからどう思われているか気になる」といった悩みをよく聞きます。悩みも、見る角度によってとらえ方が変わることがあります
たとえば・・・

「すぐ緊張する」→

「たくさん努力してきた」「そのことを真剣に考えている」「集中しようとしている」

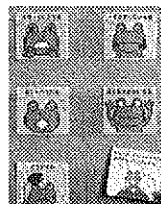
「どう思われているか気になる」→

「周りを気にすることができる」「他人の気持ちを考えられる」

「こう思われたいという理想がある」「変化に気づきやすい」

ネガティブな考え方や、短所、欠点として見えていることも、物事の
とらえ方を変えてみると、長所や利点としてとらえられますよ。

保健室前に、いろんな「カエルカード」を置いているので、
またみて下さい



＜ここにも応急手当を＞

ケガをしたら、応急手当をします。心のケガは、どうでしょうか？

心は体と違って、「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。
でも・・・心の傷にも応急手当が必要です。その方法の1つが、信頼できる大人
に相談すること。話をし、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できますよ。

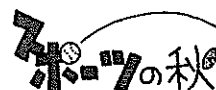
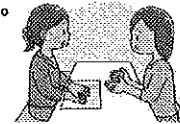
チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびと



準備運動をしっかり行いケガをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが・・・
もしケガをしてしまったらどうする！？

9月9日は
救急の日



あり傷 ... や切り傷などで出血しているときは...

水道水で
汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口を
おさえて血が止まるのを待ちます。

鼻をつまんで下を向く。
はな血
はな血が止まらないうちは、
鼻の上部を冷たい
もので冷やします。

だぼく・ねんご
つきゆびには...
心配が残る場合は＋受診してみましょう。
おぼえておいてね
RICE療法
Rest: 動かさず安静に！
Ice: 氷のうなどで冷やす！
Compression: 伸びる布帯を巻くなどして圧迫する！
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする！

安静。冷却
圧迫。挙上！