

ほけんだより 9月

H23. 9. 7

伊万里市立波多津小学校

保健室 大川内美波



生活リズムを学校モードに!!

長かった夏休みがおわり、2学期がはじまりました。

日やけた顔に白い歯がキラキラ☆みなさん、

楽しい夏休みがすごせたようですね😊"夏休みの

思い出を、ぜひ先生にもおはなししてください。

さて、夏休みあけの心とからだの調子はどう

でしょうか？夏のつかれが出ていたり、生活リズム

が乱れたりしていませんか？右のチェック表

で、自分の生活をチェックしてみよう👁️!!

まだまだ暑い日が続くようです。心とからだ

が健康で、楽しく学校に来れるよう、自分自身にも

目をむけてみましょう。

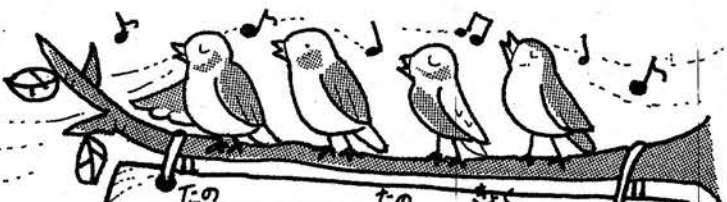
夏休みあけの生活チェック

- 朝、気持ちよく目がさめますか？
 - ごはんをおいしく食べていますか？
 - おなかの調子はいかがですか？
 - 1時間目から、頭やからだがつり動いていませんか？
 - 夜ふかしをしていませんか？
- これから楽しい行事がたくさんあります。からだのスイッチを学校モードに切りかえて、元気に過ごしましょう!!



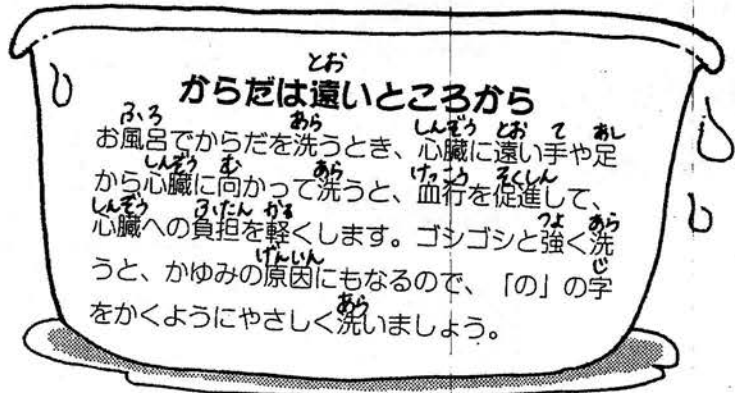
笑うといいことがいっぱい

笑うことで、ガン細胞をやっつけるナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは笑顔をつくるだけでも効果あり。ほかに、笑いにはストレスを低下させてリラックスしたり、脳の動きを活性化させるなどの効果があります。



楽しいときは楽しい曲を♪

感情に反する曲を聴くよりも、その時の感情に似た曲を聴くほうが、心を解放させてリラックスできます。ストレス解消にはモーツァルトなどクラシックがいいと言われますが、聴きたい音楽ならどんな音楽でも、緊張を解く効果があります。



からだは遠いところから

お風呂でからだを洗うとき、心臓に遠い手や足から心臓に向かって洗うと、血行を促進して、心臓への負担を軽くします。ゴシゴシと強く洗うと、かゆみの原因にもなるので、「の」の字をかくようにやさしく洗いましょう。

大切な「命」について、考えてみよう...

9月は「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)などがあり、命や安全に関することを考える月です。この機会に、自分の命を守り、まわりの人の命をどう助けるか...など「命」についてじっくり考えてみましょう...!


9月は、1日が「防災の日」で、9日が「救急の日」なんだ....



9月1日は「防災の日」!! もしも...のときのために、今できること



避難場所と避難ルート

自宅や学校、通学路周辺の避難場所は? 避難場所への移動ルートは? ★最短ルートその他、回り道も調べておきましょう。



家族との連絡方法


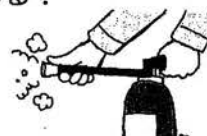
どうやって連絡をとり合うか決めている? 災害用伝言ダイヤルの番号は、171 録音・再生の方法は、音声案内で流れます。

災害伝言ダイヤル

消火器の使い方

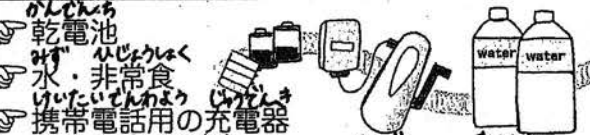
消火器の使い方を知っている?

①安全ピンを引き抜く。 ②ホースを火元に向ける。 ③レバーを強く握る。

準備しておく役立つもの

乾電池、水・非常食、携帯電話用の充電器。★災害時には入手しにくくなるので、ふだんから用意しておきましょう。



9月9日は「救急の日」!!
おわりきりしてあげ
応急手当、
どのくらい
できるかな?

こんなとき◎自分でできる◎応急手当

<p>ひざをすりむいた</p> 	<p>水で洗ってキズくちの汚れを落とそう</p> 	<p>はなちが出た</p> 	<p>下をむき、鼻の上の部分強くおさえよう</p> 
<p>カッターで手を切った</p> 	<p>せいけつなハンカチなどでキズくちをおさえよう</p> 	<p>目にゴミがはいった</p> 	<p>洗面器にはった水で目をパチパチしよう</p> 
<p>つきゆびをした</p> 	<p>つめたい水か氷で冷やそう</p> 	<p>★自分でできないときは、先生やおうちの人へ</p> 	<p>けがしちゃったよー</p> 