

ほけんだより 9月

※おうちのひととよみましょう。

.....

2学期が始まって3週間が経ちました。学校のペースに体も心もなじませていく時期です。もしかしたら「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でもそれは、決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず、「まだ本調子じゃない」だけです。そんなときこそ、

「いきなり全力」より「小さなスタート」がおすすめ!

たとえば、、、

起きたらカーテンを全開にする



朝 10 分早く起きる

1 日 1 回、深呼吸する

それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。



応急手当 何のためにするの?

ほ うっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事なはじめの一步です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにともないます。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



すり傷や切り傷ができてしまったら?



昔は、傷口に消毒するのが当たり前でした。でも最近では、「消毒液はバイ菌を倒すだけでなく、傷を治そうとしている元気な細胞までやっつけてしまう」ことがあります。きれいな水で傷のまわりについたごみや、バイ菌をよく洗い流して、きれいな状態にしてから清潔なガーゼやばんそうこうを貼って保護しましょう。

保護者の方へ

9/4(木)に実施した2学期の身体計測の結果をお知らせいたします。健康カードの肥満度の横の欄に押印いただき、学校にお返しく下さい。2学期もたくさんの学校行事がありますので、御家庭での体調管理もよろしく願いいたします。