

## かけはし

令和5年度9月号



長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。体調は崩されていませんか？

9・10月の長期天気予報によりますと今年の残暑は厳しく、まだしばらくの間は、熱中症予防が大切とのことです。こまめな水分補給ができるよう、水筒を忘れずに持たせてください。

また、2学期は様々な学校行事が行われます。元気よく参加できるように生活のリズムを整えましょう。

## 9月の保健目標：規則正しい生活をしよう！

約40日間もあった夏休み、生活のリズムが乱れ気味のお子さんもいるのではないのでしょうか。生活のリズムを早く戻し、元気に学校生活を送れるようにしましょう。



### 【睡眠のリズム】

起床時刻・就寝時刻は学校がある平日と休日とで2時間以上ずれないようにしましょう。どうしても眠くなってしまう時は、午後3時までに20分以内の昼寝をすると頭がすっきりします。

### 【朝日を浴びて、朝食をとる】

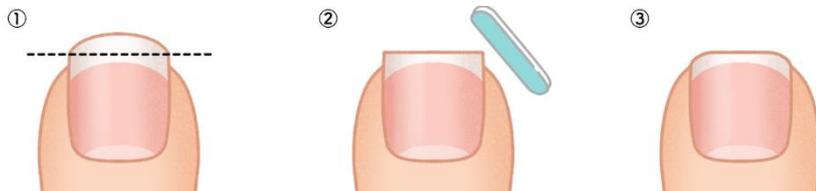
朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計のリズムを整えましょう。また、朝食も生活リズムを整える効果があります。

### 【適度な運動をする】

日中の活動による適度な疲労感は質の良い睡眠につながります。散歩や軽いストレッチなどがおすすめです。

## けがをしないために、爪を切ろう！

2学期は運動会やマラソン大会など体を動かす行事がたくさんあります。今月から運動会に向けての練習も始まりますので、お子さんがけがをしないために、爪の長さを確認し、長い場合には切るようにしてください。



① 指先と同じ位の長さで  
爪の上部を一直線に切る

② 指先のカーブに合わせ  
爪ヤスリで角を丸く削る

③ 完成

### 頭部打撲の応急手当 緊急を要する状態!!

- ★意識がない／もうろうとしている
- ★大量に出血している
- ★何度も嘔吐を繰り返す
- ★手足を動かすことができない

- ★いびきをかいている
- ★鼻や耳から血液または体液が出ている
- ★激しい痛み(頭・首)を訴えている
- ★けいれんやひきつけを起こしている

このような症状が見られる場合は、すぐに119番通報をしましょう!!