

ほけんだより



常盤中 保健室
R4. 9. 1

みなさん、今年の夏休みの思い出は何ですか？
さあ、2学期。行事もいろいろ待ってます！体調を整えて過ごしていきましょう。



夏休みモード⇒学校モードに 体も心もスイッチ！

◆切り替えの3ステップ◆～夏の疲れをとるために～



夜ふかし朝寝坊のくせをリセット

まずは「早寝」から！起きたら、朝日を浴びるが good！



食欲がわかなくても食べよう

朝は、必ず「何か」を食べよう！



体調がよくない時は、もしかしたらこれかも？！

★冷房病（クーラー病）

休み中、ヒンヤリした部屋に居続けていませんか？冷房で涼しい場所と暑い場所を行き来することで、からだの自律神経のバランスが崩れ、さまざまな体調不良が現れます。

★主な症状…疲労感、肩こり、頭痛、腹痛、腰痛、下痢、便秘、食欲不振

★対処法・予防法…なるべく室内外の気温差を小さく。

冷風がからだに直接当たらないように。

ぬるめのお湯にゆっくり入る。

軽い運動で体温調節機能を刺激することも有効です。



8/29(月)身長体重計測しました。

みなさんは、毎日毎日からだの外側も内側もおとなに向かって成長しているところです。外側（身長や体重、骨格、声変わりやひげ…）が先に成長し始める人、内側（内臓など）が先に完成に向かう人、同時進行の人、人それぞれです。

もちろん、心もおとなに向かって成長中ですね！

からだは、
毎日食べた物、
睡眠でからだ
作られていくよ





9月1日防災の日。

必要なその時、こわがらないで使おう AED

♡AED 教わったけど、どうやるんだっけ?!

音声メッセージが流れます。その通りにすれば誰でも使えます!

♡AED 使うときはどんな時?

意識がなさそう。呼吸をしていないかも。

♡AED 必要ないときに使ってしまったら、どうなる?

必要ないときには「電気ショックは必要ありません。」と音声流れます。安心してください。



常盤中の設置場所
事務室前/PTA 会議室前



9月9日救急の日。けがを防ごう

自分は大丈夫。少しくらいなら…とっていると、大きな事故が起きてしまうことがあります。
防ぐポイントは… ものを正しく使う ルールを守る まわりの人のことを考える



どうすれば自分も友だちもケガをしないか?考えてみよう。そのケガ、防げたかも!



コロナに負けない! 協力をお願い

先生方も、みなさんと一緒に充実した学校活動を計画通りに行いたい!と思い、できるコロナ対策を2学期も行っていきます。校内外でのみなさんの協力が必要です!

- ◆毎朝の検温 ◆石けんでの手洗い ◆校舎の出入りの際の手指消毒 ◆教室の換気
- ◆風邪様症状や発熱時は登校しない(家族の場合も)

★ マスクは体育の授業、登下校、運動部活動時着用の必要はありません。
※人との距離(2m以上を目安)が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合