

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日  
 横浜市立左近山小学校  
 校長 徳富 勇  
 養護教諭 石綿由美子

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。休み中の生活リズムから抜け出せず、何となくだるい、頭が痛いなど不調を訴える人が増える時期です。少しずつ生活リズムを整えて、元気な毎日をお過ごしください。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### 睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
 早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなかっても  
 しっかり食べる

### ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
 試してみよう

## 9月9日 救急の日



左近山小けがの様子 ～4月から7月まで～

	けがでの来室者
4月	のべ119人
5月	のべ226人
6月	のべ309人
7月	のべ164人

毎日けがで10人から20人位の人が保健室を利用しています。中には、注意をすれば防げたけがもあります。休み時間の過ごし方や、廊下の歩行の仕方を見直すことも必要です。

また、登下校中のけがも多くなっています。走って転んで頭や顔面をけがし、病院に行くこともありました。夏休み明けのこの時期に、もう一度登下校の安全について、お子さんと確認してください。



## カラダのチカラ～自然治癒力

人間が生まれながらにもっている、けがや病気を治す力・機能を広く“自然治癒力”といいます。ちょっとした傷や体調不良がある程度の時間で治るのは、この力によるもの。自然治癒力を高めるには、十分な栄養と休養、適度な運動や体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることで、病気やけがの予防だけでなく、早期回復にもつながるのです。



# 元気よくうんどうしよう

☑ まいにちチェック!

## けがにつながるポイント

- すいみんぶそくはないですか?



- 朝ごはんをぬいていませんか?



- 暑さによるつかれはないですか?



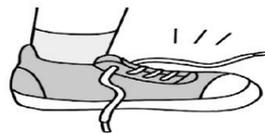
- 服がゆるい/きつい感じはないですか?



- 手・足のつめはのびていませんか?



- くつのひもはゆるんでいませんか?



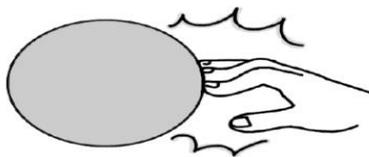
けがをしたとき、あわてないために正しいけがの手当ての方法を知っておきましょう。

どちらが正しい?

## 救急処置ミニクイズ

**A** ころんですりむいたときは…?

- ① 水道の水できずを洗い流す
- ② きずにすぐばんそうこうをはる



**B** つきゆびをしたときは…?

- ① あたためて引っばる
- ② 冷やして動かさないようにする

**C** 頭に「こぶ」ができたときは…?

- ① 冷たいタオルをあてる
- ② あたたかいタオルをあてる



**D** 足がつってしまったときは…?

- ① 冷やしながら強めにたたく
- ② あたためながらマッサージする

(こたえ : A…①、B…②、C…①、D…②)