

すこやか



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和3年9月1日
西栗栖小学校 保健室

お久しぶりです。夏休みはどうでしたか？夏の疲れが出やすい時期なので、生活リズムを整えてしっかりと体調管理をしましょう。

今日から2学期がスタートです。気持ちを切り替えて、元気よく楽しい学校生活にしましょう！

9・10月の保健行事

9月3日 身体測定
半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持ってきましょう。
髪の毛が長い人は下の方でまとめておきましょう。

10月1日 視力検査
めがねを持っている人は忘れずに持ってきましょう。

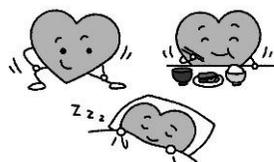
なんだか心が疲れたな…そんなときにはリラックス法をやってみよう

みなさんはイライラしたときや不安を感じたとき、どのように対処しますか？
寝る、音楽を聴く、おいしいものを食べる、ストレッチをする、自分の好きなことをするなど、人によって様々なリラックスの方法があります。

今は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会が減って家で過ごす時間が増えたり、したいことが思うようにできなったりと、制限のある生活でストレスがたまることや、不安思うことが増えることもあると思います。そんなときは、いつでもどこでも手軽にできるリラックス法をやってみましょう。

裏面にリラックス法が紹介されているWEBサイトへのQRコードがあるので、ぜひ動画を見ながら試してみてくださいね。

ココロもけんこうづくり



今回は紹介されているリラックス法のなかの1つ、10秒呼吸法を紹介します。

十の型 落ち着きの呼吸

- 1・2・3と心の中で数えながら鼻から息を吸う
- 4で息を止める
- 5・6・7・8・9・10で息を吐く
- ①から③を3回くり返す

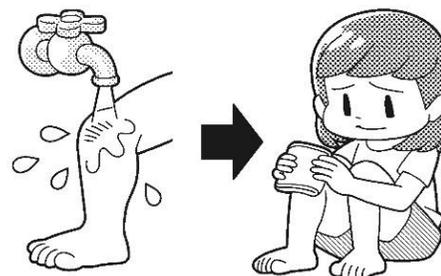
☆ポイント

息を吸うときはお腹をふくらませ、吐くときはへこませます。（腹式呼吸）
お腹に手を当てながらやるとわかりやすいよ。

9月9日は救急の日

応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷



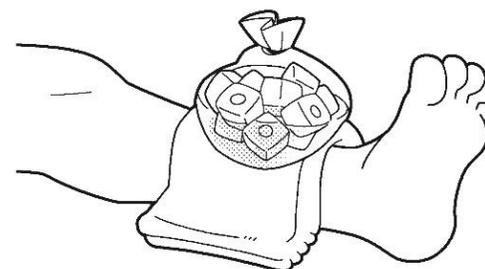
きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど



すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ



動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いつよときは病院へ行きましょう。

鼻血



下を向き、5～10分間くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。

けがをしてしまったらそのままにせず早めに手当てをしましょう。

© 少年写真新聞社 2021

友達にけがをしていたら…

感染症予防のため、傷口や血液にはさわらないようにしましょう。大きなけがをしているときや動けずにいるときは、すぐに近くにいる大人に知らせてください。

保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子様の体調に変化はありませんでしたか？何かありましたら担任までお知らせください。
また、保険証や緊急連絡先等の変更がありましたら、必ずお知らせください。



裏面もあります