

すこやか



令和6年9月2日
西栗栖小学校 保健室

夏休みがあつという間に終わりましたね。夏休みはどうでしたか？暑い日が続いていましたが体調をくずしていませんか？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。

2学期は運動会や西くりスマイルモールなど、楽しい行事がたくさんあります！気持ちを切りかえて、元気よく楽しい学校生活にしましょう！まだまだ暑い日が続いているので、熱中症には十分に気をつけましょう。



9月9日は救急の日です。ケガをしてしまった場合、正しい手当はどっちかな？考えてみよう！

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

| | | |
|--|---|--|
| <p>鼻血</p> <p>□ 上を向く □ 下を向く</p> | <p>やけど</p> <p>□ すぐに冷やす □ 水ぶくれはつぶす</p> | <p>すりきず</p> <p>□ よく洗う □ すぐに絆創膏をはる</p> |
| <p>つきゆび</p> <p>□ ひっぱってのばす □ 動かさずよく冷やす</p> | <p>打撲・捻挫</p> <p>□ 動かさずよく冷やす □ 動かさず確認し、もむ</p> | <p>救急車</p> <p>□ 119番に電話 □ 110番に電話</p> |

9・10月の保健行事

- 9月4日 自然学校・修学旅行前健診（希望者のみ）
半ズボン（制服ズボン、体操ズボン）を持ってきましょう。
- 9月5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。
髪の毛の長い人は下の方でまとめておきましょう。
- 10月2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

みなさんはなんだか心が疲れたな、しんどいなってことはありませんか？イライラしたときや不安を感じるとき、どのように対処していますか？

寝る、音楽を聴く、おいしい物を食べる、自分の好きなことをする、誰かに話を聞いてもらうなど対処方法は人によってさまざまだと思います。

夏休み中、スクールカウンセラーの嶋岡先生に心と体が疲れているときの対処方法を教えていただいたのでみなさんにも紹介します。

★なかなか眠れない → 力をいれてふわっと力を抜く

★イライラむしゃくしゃする → 息をゆっくり吐く

★こわい夢をみる
思い出してドキドキしたり、苦しくなる → 信頼できる人に話を聞いてもらう
思い出したくないのに思い出す

人はマイナスの考えをエネルギーにして、プラスの考えに変えていくことができます。つらいことに向き合うときと、楽しむときを切りかえて前に進んでいきましょう。

他にもリラックスする方法を教えてくださいました。リラックス法を2つ、教えてくださいました。QRコードを読み込んで、動画を見ながらやってみてください！

① 10秒呼吸法



② 身体をゆるめるリラックス法



保護者の方へ

夏休み中に、けがや病気、アレルギー等、お子さま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。