



NO.7 2025年9月9日 御杖小学校・中学校 保健室

9月になっても暑い毎日が続く、疲れがたまっている人が多いです。先週は全校万博遠足があり、びっくりするような人の波や大きなパピリオン、いろんな国の展示物などにふれることができ、貴重な体験をすることができました。

2学期は体育大会や学習発表会などいろいろな行事があります。元気に過ごせるように早寝早起きをして、朝ごはんもしっかり食べるようにしましょう。



まだまだ暑い日が続きます！

早ね・早おきをして体調を整えよう



「気をつけて！」

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認

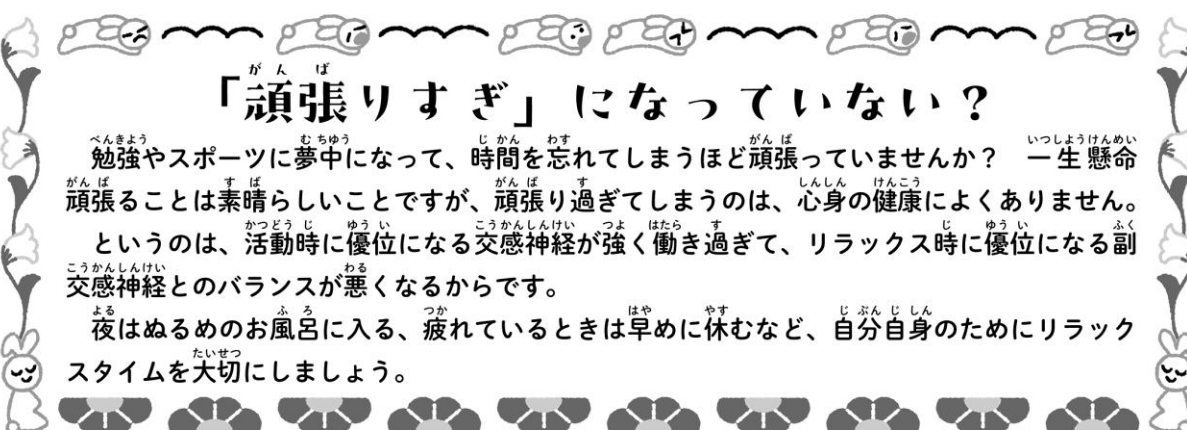


万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。



「頑張りがすぎ」になっていない？

勉強やスポーツに夢中になって、時間を忘れてしまうほど頑張っていますか？ 一生懸命頑張ることは素晴らしいことですが、頑張りがすぎると、心身の健康によくありません。

というのは、活動時に優位になる交感神経が強く働き過ぎて、リラックス時に優位になる副交感神経とのバランスが悪くなるからです。

夜はぬるめのお風呂に入る、疲れているときは早めに休むなど、自分自身のためにリラックスタイムを大切にしましょう。

～身長・体重を測りました～

小学生は始業式の日身長と体重を測りました。多くの人が2～3センチ背が伸びていましたが、体重は23人中10人が減っていました。自分の「すこやか」を見て、身長や体重を確認してくださいね。中学生は2日（火）に身体測定をしました。結果はA4用紙に各自で記入して持ち帰っています。

おう きゅう
応急
て あて
手当

〇×クイズ?



つぎ おうきゅう て あて ただ
次の応急手当は正しい? それともまちがっている?
〇か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、
すぐに絆創膏を
貼る。



Q2 鼻血が出たら、
鼻血が出たら、
上を向く。



Q3 つきゆびをした
ら、動かさず
によく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、
小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱって
のばすのはダメです)

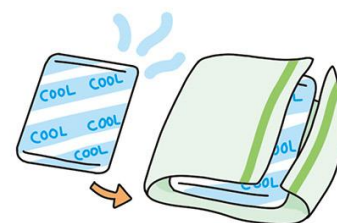
ケガをして

「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

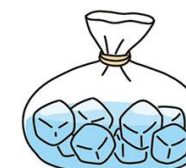
①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオル
などで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷
は冷たすぎるので、少し溶けて
いる氷を使うか、袋に氷といっ
しょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いっ
たん外す。痛みが出たら、また
20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい
冷やす。水ぶくれがある場合
は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さん
でみてもらいましょう。

思い出のおすそわけ

身体測定の時に、夏休みの「おもいで」と2学期の目標を聞きました。兄弟姉妹で同じ出来事であっても、少し違うニュアンスで話してくれたのが面白かったです。楽しい思い出のおすそわけをどうぞ・・・。

・うみにいった ・プール ・集落センターで水鉄砲をして遊んだ ・ディズニーに行った ・びわこでおぼれかけた ・びわこで魚をあみでとった ・ぐんまけんにいった ・ぐんまけんでプールに行った ・お母さんと海遊館に行った ・名古屋のまるぜんでポケモン図鑑を買った ・レジン作り ・プール ・ハンガリーに行った ・海旅行 ・バーベキュー ・長野のゆいちゃんに会った ・ディズニー ・広島旅行 ・友達とびわこへ ・健康ランドのプール ・いとことバーベキュー&花火 ・沖縄旅行 ・姉の友達の家で遊んだ ・長野の結衣ちゃんと会った ・家族旅行でイルカショー&クジラショーを見た ・映画「MER」を観たことと広島旅行 ・曾爾のお祭り ・友達とお泊り&ひらパー ・いとこと川で水切り ・いとこと川で遊んで浮き輪でプカプカした ・花火 ・映画「クレヨンしんちゃん」 ・花火 ・親戚と流しそうめん ・友達と川で遊んだ ・推しのフィギュアを11体ゲット

2学期の目標は、勉強面、運動面、生活面などそれぞれが頑張ろうと思うことを教えてくれました。声に出して決意することで目標に向かって進むことができますよ。がんばってくださいね!