

ほけんだよい

令和6年度
9月2日(月)
せらひがし小学校
保健室

2学期が始まりました！

長くもあつという間だった夏休みが終わり2学期がはじまりましたね！
気持ちを休みモードから学校モードに切りかえてがんばっていきましょう！

学校生活へギアチェンジ！



ギア1 朝ごはんをしっかり食べる！

朝ごはんをしっかり食べると、体や脳にエネルギーが補給され、
元気に活動できます。食べたくない日や時間がない日もスープやバナナなど何かを食
べてから登校しよう！



ギア2 夜は早く寝る

寝ている間に脳と体の疲れがとれます。
しっかり寝て次の日のエネルギーをためよう！

まだまだ暑い日が続きますね。
熱中症対策をしっかりと行い、2学期
も元気に過ごしましょう！

ギア3 メリハリをつける！

運動をする
体を動かして気持ちすっきり！
水分補給を忘れずに！



休憩をする
すずしい部屋でゆっくりしよう！
心も体も充電できるよ！

ギア4 用意をする！

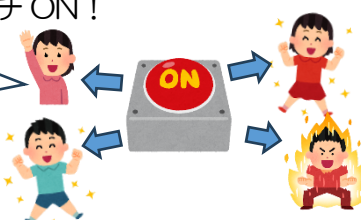
□ハンカチ、ティッシュは持った？
□すいとう持った？
□あせふきタオル持った？



ギア5 気合を入れる

自分の心にスイッチON！

「ちいさなできた！」
を増やしていこう！



9月9日は救急の日！

～自分でできる手当をやってみよう～



ひざをすりむいてしまったら…

傷口をしっかりと洗い汚れを落
とします。血が出ていたら、
ハンカチやティッシュで押さえ
て血を止めましょう。



鼻血が出たら…

少し下を向いて、親指と
人差し指を使って鼻をおさえて
血を止めます。5分以上止まら
ないときは保健室へ！



目にゴミが入ってしまったら…

まばたきをして涙を出します。
目をこすってしまうとゴミが
取れなくなるので注意。違和感
が続くようなら受診を！



ハサミで手を切ったら…

ハンカチやティッシュで
押さえて血を止めます。
たくさん血が出ているときは、
傷口を心臓よりも高くしましょう。



こんな時は迷わず病院を受診しましょう！

- ① 頭を強打し、意識障害・吐き気・手足のしびれがあるとき
 - ② 目やまぶたの打撲により、開眼できない・視野欠損があるとき
 - ③ 手や足の関節に明らかな変形や腫れがあるとき
 - ④ 傷が深く、出血が多量で止血が困難なとき
- 心配なときはかかりつけ医に相談しましょう！



町内や周辺の市町村ではコロナウイルスやその他の感染症が出て
いるようです。生活習慣を整え、免疫力をしっかりとつけて感染症を最
小限に防いでいきましょう！手洗いうがいなどの基本的な感染対策
を忘れがちになっていませんか？自分にできる感染対策を一人一人
が意識して取り組んでみましょう！

