

ほけんだより9月

R7.9 松橋西支援学校高等部 保健室

なつやす お がっこうせいかつ
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。

とも たの しかん べんきょう うんどう げんき まいにち す たいちょう ととの
友だちとの楽しい時間や勉強、運動など、元気な毎日を過ごせるように体調を整えておきましょうね。

あさ にっちゅう かんだんさ ちゅうい 朝と日中の「寒暖差」に注意しよう！

がつ あさ きおん さ あさばん にっちゅう きおん さ おお
9月は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。

かんだんさ わたし からだ おお ふ たん たいちょうふりょう さまざま しんしん
この「寒暖差」が、私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良（だるさや様々な心身の
ふちよう
不調など）につながってしまう恐れがあるので、注意が必要です。

せいかつ みなお か ほうほう ため
生活リズムを見直すなど、イラストのところに書いてある方法も、試してみてくださいね！

また、おすすめアイテムは、カーディガンなど、かんたん ぬ き うわぎ
簡単に脱ぎ着ができる上着です。

きおん へんか じぶん たいちょう あ くふう げんき す
気温の変化や自分の体調などに合わせて工夫し、元気に過ごしましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスのよい食事を摂る
- ・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、
好きなアロマの香りを楽しむ…など)

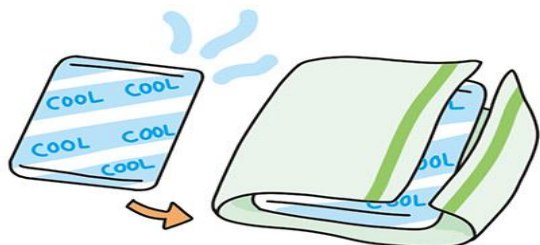


ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

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。

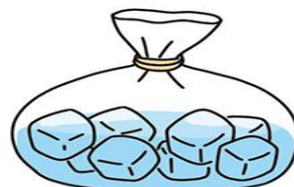
①保冷剤

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。

救急処置は「しっかり」が大事！



きずぐち
傷口のよごれを
しっかり洗い流す

(ころんですりむいた時)



した
下を向いて、こばな
親指とひとさし指でしっかりつまむ

(はなちでとき
鼻血が出た時)