

ほけんだより 9

がつごう
月号



札幌市立藤の沢小学校

保健室

9月号

めけだせ

★
夏休みモード

夏休みが明けて、1週間が経ちました。だんだんと夏休みモードから学校モードに切り替わってきましたでしょうか？まだ心がついていかず、不安になったり、やる気あまり出なかったりすることがある人もいるかもしれません。まずは無理に100点を目指さず、ゆっくりと生活習慣を整えながら気持ちを切り替えて2学期を乗り越えていきましょう♪

よい

わ
輪

を作ろう

生活リズムの

早く起きて
朝日を浴びる

朝ご飯をしっかり
食べる

決めた時間に
寝る

適度に
運動をする



夏休み明けのモヤモヤを吹き飛ばす！

やる気スイッチをオンにする「4つの魔法」

夏休み明け、なかなかやる気が出ないのは脳の仕組みのせい！
簡単な「魔法のルール」で、脳を上手に「やるぞモード」に切り替えましょう。

1. 「動く」から「やる気」が出る！

脳のやる気スイッチは、手や体を動かすことで初めて入る仕組みになっています。



2. 5秒以内に「ゴー！」と動く

「5、4、3、2、1」と数えて、言い訳が出る前に立ち上がった教科書を開いてみましょう。



3. ハードルを「超かんたん」に下げる

「1分だけ」「鉛筆を握るだけ」など、すぐ終わる小さな一歩から脳が喜びます。



4. 深呼吸と「肩ストン」でリセット

4秒吸って止めて吐く。深呼吸や、肩の力を一気に抜く運動で、体の緊張をほぐしよう。





9月9日は「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから作られた「救急の日」です。遊んでいるときに転んですり傷ができた、体をぶつかったりしたとき、みなさんはどうしていますか？ ケガをした直後にすぐ正しい手当を行うことで、痛みをやわらげたり、傷がわるくなるのを防いだりすることができます。自分の体や大切な友達を守るために、いざというときに役立つ応急手当を知っておきましょう。

＋ 応急手当クイズ

友だちがケガをした！ どうする!?

大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当をして、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

吹き出しに正しい応急手当を表すセリフを入れましょう



すりむいた！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒液を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

傷口に砂などがついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒液は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ねん挫した！



どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



血が出た！



どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



4月からケガで保健室を利用した人は、210人ほどでした。その中には、気を付けると防げたケガもあります。慌てているときや疲れているとき、油断をしているときはケガが起きやすくなります。ケガをしないためにまずは落ち着いた生活をしましょう。