



# げんきいっぱい

令和4年度 No.7

夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休み中は、規則正しい生活を送って、元気に過ごせましたか？ 最近<sup>さいきん</sup>は、県内<sup>けんない</sup>でも新型<sup>しんがた</sup>コロナウイルス感染者<sup>かんせんしやう</sup>数<sup>ふ</sup>が増<sup>ふ</sup>えています。生活リズム<sup>せいかつ</sup>を整<sup>ととの</sup>えるとともに、引き続き<sup>ひつづ</sup>手洗<sup>てあら</sup>い・換気<sup>かんき</sup>・咳エチケット<sup>せき</sup>等の感染対策<sup>など</sup>を心がけ<sup>かんせんたいさく</sup>、2学期も元気に過<sup>この</sup>ごしましょう。

## 【9月の保健行事】



2日(金)	身体測定(小)	9日(金)	身体測定(中)
5日(月)	身体測定(小)	13日(火)	身体測定(中)
6日(火)	身体測定(小)	14日(水)	身体測定(高)
7日(水)	身体測定(1小・1中)	26日(月)	身体測定(高)
8日(木)	身体測定(中)	28日(水)	身体測定(高)

## きそく正しい生活、できていますか？

夏休みに夜更かし<sup>よふ</sup>や朝寝坊<sup>あさねぼう</sup>をして、生活リズム<sup>せいかつ</sup>がくずれていませんか？ 規則正しい生活<sup>きそくただ</sup>を取りもどし、9月から元気に学校生活<sup>がっこうせいかつ</sup>を送るためのポイント<sup>お</sup>を紹介します。

**①睡眠時間を十分とる**

スマホやゲームをして夜更かしせず、睡眠時間を十分にとって、体力と免疫力を高めておきましょう。

**②1日3食バランスよく食べる**

3食栄養バランスのよい食事をとることで、体力アップ、抵抗力アップにつながります。また、脳ののはたらきがよくなります。

**③適度<sup>てきど</sup>にからだを動かす<sup>うご</sup>**

夏休み中、運動不足になり、体力が落ちてしまっている人もいます。少しずつ適度な運動やストレッチをして体力を回復させましょう。

# 9月9日は救急の日です!



「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、9月9日を救急の日といいます。

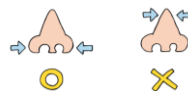
救急とは、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることです。



## ☆応急手当てにチャレンジ☆

### ① 鼻血

下を向いて鼻をつまみましょう。小鼻のやわらかいところを親指と人差し指で押さえ、鼻をふさぐようにします。



ティッシュをつめると、ティッシュを抜くときに鼻の中を傷つけてしまうことがあります。また、上を向くと、血がのどに流れてしまいます。

### ② すり傷

水道水で傷口をきれいに洗い、砂やごみなどの汚れを取りましょう。



洗わずにほうっておくと、傷口から細菌がからだの中に入ってしまうことがあります。



### ③ 打撲・ねんざ・つき指

ぶつかったり、ひねったりした時は、痛みがある部分をてんこおりで冷やして、あまり動かさないようにします。



つき指をしたときに指を引っ張ると、かえってつき指が悪化してしまうことがあります。



## ～災害時に備えて学校に定期薬を預けている保護者の方へ～

夏休み中に1度返却し、次の3点について、確認を行っていただきました。

- ① 使用期限は過ぎていないか
- ② 薬の種類や量は正しいか
- ③ 薬剤情報提供書(またはお薬手帳のコピー)は最新の物であるか



特に③については、最新の物になっていないケースが多くみられます。薬剤情報提供書(またはお薬手帳のコピー)は、お薬の種類や量の変更の有無に係わらず、必ず最新の物を提出していただきますようお願いいたします。