

ほけん+ごより



令和6年8月29日
東村山市立青葉小学校
保健室



暑さが少し和らぎ、風が涼しく心地よく感じる日も出てきました。今年の夏もとても暑かったですね。

「〇〇の秋」と言われますが、その理由は気候も穏やかになり、物事に集中して取り組むことができるからと言われています。

これから、夏の暑さ疲れや気候の変化で体調が崩れやすい時期になります。ゆっくり休めるときは、心も体もリラックスして過ごしてください。

9月1日は
防災の日

おうちで

地震対策

おうちの人と確認してみよう！

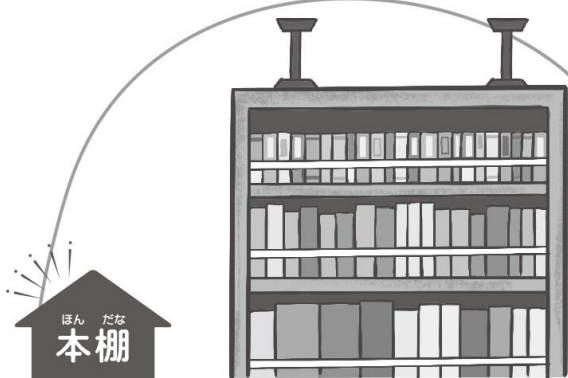
じ し ん た い さ く



寝室

⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない



本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

⚠ 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく



8月30日（金）より、身体測定を実施します。体操着を忘れずに持ってきてみましょう。
また、髪の毛の長い人は、頭の上で結わないように工夫してください。

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

9月9日は
救急の日!

応急処置の
合言葉は
PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Pロテクト
Protect
(保護)

ケガをした部位を
保護し、安全な
場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する

Eエレベーション (挙上)
Elevation 患部を心臓より高い位置に保つ



Sサポート (固定)
Support (固定) 患部を固定して安定させる

おうちの方へ
こんなときは
お知らせください

- ☐ 夏休み中にケガや病気をした
- ☐ 新たにアレルギー症状が出た
- ☐ 緊急連絡先が変わった
- ☐ そのほか、お子さんの体調で気になること

少しずつ涼しさを感じる日もありますが、まだまだ暑い日も続きます。夏休み、室内で過ごすことが多かった人は、暑さに体が慣れず、疲れやすいかもしれません。

運動会練習もそろそろ始まります。汗拭きタオルや帽子、水筒などの準備をしてきましょう。また、夜更かしはせずに、しっかりとすいみんをとって一日の疲れを取りましょう。そして朝食を食べ、パワーをチャージして登校してきてください。