

# ほけんだより 9月

令和6年8月30日(金)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

※おうちの人といっしょに読みましょう。

夏休みはゆっくり過ごすことができたでしょうか。2学期に元気な姿のみなさんに会えることを楽しみにしていました。まだまだ暑さが続くので、体調を崩さないように生活リズムを学校モードに切り替えていきましょう。



## 生活リズムを 学校モードに 戻そう!



寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る



朝は余裕をもって、  
同じ時間に起きる



朝ごはんをゆっくり食べる

### おうちの方へ

8月30日~9月2日の期間に発育測定を行います。「はついくそくていのきろく」に結果を記入して渡しますので、ご家庭でもお子さんの成長について一緒にお話ししてみてください。

また、体のことや夏休みの間にお子さんの様子で気になったことなどがありましたら、連絡帳や電話等で学級担任や保健室までお知らせください。2学期もどうぞよろしくお願いいたします。



9月1日は防災の日。地震がいつ、どこで起こっても、自分の身を守れるように覚えておきましょう。



気をつけていても、けがをしてしまうことがあります。傷をきれいに治すには、早めに正しく手当をすることが大切です。自分でできる簡単な手当を紹介するので、ぜひやってみてください。



すり傷: 水道水でよく洗う 打撲・ねんざ: 冷やして安静にする つき指: 氷で冷やす

### ~救急処置の豆知識~ 「鼻血」

\*鼻血がでてきたら!?

→うつむいて、小鼻(鼻のふくらんだところ)を指で挟むようにおさえる。

\*ティッシュを鼻に詰めていいの!?

→ティッシュを詰めて鼻血を止めるのもひとつ。

ただし、乱暴に詰めると、ティッシュで傷口がひらいてしまうこともある。

◇鼻血が口に流れてきたら、飲みこまずに吐き出しましょう。

30分止まらないときは病院を受診してみてくださいね。

