

# すこやか



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夜は秋の虫たちが鳴き涼しい風が吹くようになり  
 ましたが、日中はまだ暑い日が続きます。水分補給をして、熱中症に気をつけましょう。  
 福山市のコロナ感染症はレベル2のままです。これからも朝の健康観察、体温測定を忘れない  
 ようにしてください。引き続き感染症対策をよろしく願います。

だるい・なんとなくしんどい  
 夏のつかれがでて  
 いませんか？

まずは「早寝」から 

夏休みに「夜寝るのがおそくなり、朝はなかなか起きられない。」「朝ごはんをぬいたことがある。」  
 など、生活のリズムがみだれてしまった人もいたようです。リズムをとりもどすためには、  
 早寝早起きができるように、それほど眠くなくても、  
 なるべく早い時間に寝る準備をしましょう。

朝起きる時間は、登校時間が基準になります。ギリ  
 ギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも  
 時間に余裕をもって起きて、朝ごはんを食べて学校に  
 きましょう。



じぶん おうきゅうてあて  
**自分でできる応急手当**

つかれがたまっていると、思わぬケガをすることがあります。そんな時、すぐに「保健室へ！」  
 の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてく  
 ださい。（保健室の前にも掲示してあります！）

あらい



すりきず  
 傷口についた砂やどろ、  
 よごれを洗い流す。

おさえる



きりきず  
 きれいなタオルや  
 ハンカチでおさえる。

あげる



傷口を心臓より  
 高くあげる。  
 （血がでにくくなる）

ひやす

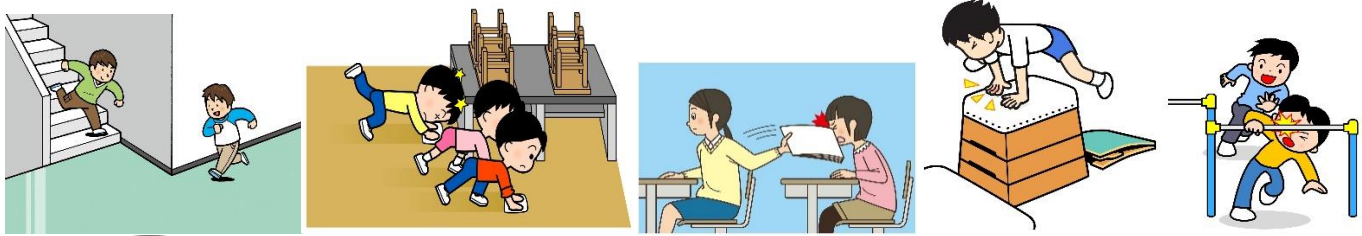


ねんざ・打ち身  
 ぬらしたハンカチや  
 ビニール袋に入れた  
 氷などでひやす。

# 学校内にひそむ けが・事故のキケン



保健室を利用した人の記録を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。けがをへらすためには、どこでどのような時におこっているのかを知ることが大事です。川口東小のみなさんが多くけがをする場所は、下駄箱から運動場にでるまでの間です。勢いよく走って転ぶ人が多いようです。人も密集しやすい場所なので、あわてて走らないようにしましょう。また、校舎内では階段で足をすべらせて、捻挫する人や下のような場面でけががよく起こっています。

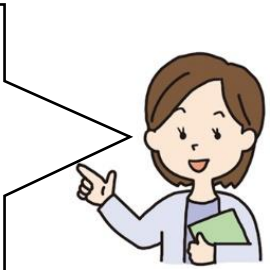


- かいだん・ろうかを走る
- そうじ中
- くぼるとき
- とびほこ
- てつぼう

校舎内を走ったり、前や後ろを見ていなかったり、手のつき方が悪かったり、ちょっと気をつければ防げるけががほとんどです。「向こうからだれかくるかも」「こうしたら、こうなるかも」などけがをしないように予測をして行動できるようにしましょう。

**けがをしたときがチャンス!**

けがをしたときは、「どうしてけがをしたのかな?」「どんなことに注意すればよかったかな?」と考えてみましょう。



## スポーツの秋を安全に楽しむための約束

- 運動の前と後には しっかりストレッチ!
- 運動前と後、汗をかいたら水分補給。
- 食事や睡眠はしっかりとって、体調管理!
- 使いすぎに注意! 休むことも大事です。