



ほけんだより

常磐南小学校
保健室 8・9がっ

おうちの人と
一緒に読んでね

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み中、規則正しい生活はできましたか？
2学期のスタートを、やる気いっぱいでもかえた子もいれば、不安や心配を感じている子もいると思います。心を落ち着かせるためにも、生活リズムを整えることが大切です。食事、睡眠、適度な運動が生活リズムを整えるカギになります。夏休み中に、生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ整えていきましょう。

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

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



こころの悩みについての相談窓口

- 岡崎市こころホットライン ☎0564-64-7830 (平日/13時~20時)
- よりそいホットライン ☎0120-279-338 (毎日24時間) ※通話料無料

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、疲れがたまっているときは、
思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」
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。



あらい



傷口についた砂やどろ、
よごれをあらひ流す

おさえる



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
(血が出にくくなります)

ひやす



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

おうちの方へ

9月1日 防災の日

災害の時に、家族が慌てず行動できる
よう日頃から話し合い、情報を共有
しておきましょう。

～防災家族会議～

家族で、避難場所や避難経路につい
て確認し、役割分担を決めておきます。

また、別々の場所で被災した場合の
連絡方法や集合場所も、事前に話し合
っておくようにしましょう。

9月の保健の予定

☆ 身体測定 9月7日(水)・8日(木)・9日(金)

☆ 「すっきり!生活チャレンジカード」9月12日(月)～16日(金)

「もしも」にそなえて、今できることは?

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議



安全な道は? 待ち合わせ場所は?
持ち出すものは?

ハザードマップの確認



転倒や飛散の防止



9月1日 防災の日