



ほけんだより

家庭数

のびのび すくすく

川崎市立生田小学校

保健室 令和6年9月3日

☆お子さまと一緒に読んでください。

ながいなつやす お がっこうせいかつ さいかい なつやす あ せいかつ たいちよう わる
長い夏休みが終わり学校生活が再開します。夏休み明けは、生活リズムが変わるため、体調が悪く
つか で がつ あつ つつ げんき がっこう どうこう
疲れが出やすくなります。また、9月になっても暑さは続きます。元気に学校に登校するために、
はやねはや お あさ はん ころこ げんき す
早寝早起き・朝ご飯の3つを心がけて元気に過ごしましょう！

☆夏休みのモードから学校のモードへ切り替えよう☆



どうやって
切り替えるの??

先生のおきのおき切り替え方を
教えます!!



朝起きたら、太陽の日を浴びよう



あさ ひかり あ
朝、光を浴びることで、
たいないどけい
体内時計がリセットされ
リフレッシュすることができます。

早寝早起き・朝ご飯



すいみん ひろうかいふく こうかてき つが
睡眠は疲労回復に効果的です。疲れを
しっかりと取って気持ちよく
目覚めましょう!!
あさごはんを食べないと脳と体は
起きません。時間に余裕をもって
しっかりと朝ご飯を食べましょう。

1日の楽しみを見つけよう

たとえば、生田小学校の給食を食べると
笑顔になれます。他にも、友達に会える
楽しみや授業の新しい学びなど自分の
好きな時間を見つけてみましょう



- ・学校に行きたくない
- ・体がだるいな
- ・不安だな



そんな時は・・・

ひとりで悩まずに保健室に来てください。
相談はいつでも聞きます。



◇夏休み明けに多いトラブル◇

頭痛・・・



夏休み中に、夜ふかしして朝起きるのが遅い人
は要注意です。

体調不良にならないために早く寝ることを
心がけましょう。

腹痛・・・



夏休み中の生活リズムの乱れや久しぶりの学校
生活への緊張感が原因と考えられます。

1日の中で、ゆっくりとする時間を作ることが
大切です。規則正しい生活を心がけましょう。

まだまだ暑さは続きます。熱中症には気をつけましょう。

がつ にち 9月1日



1923年に関東大震災が発生したのをきっかけに9月1日は「防災の日」となりました。

地震・津波・台風・大雨などの災害はいつ起こるかわかりません。防災の日を機会に、避難の仕方をもう一度再確認してみましょう！

- ・地域の避難場所・避難経路の確認
- ・非常用袋の中身や救急箱の中身確認や用意しておく
- ・日頃からよくいる場所でどんな危険があるのかを考える
- ・ハザードマップの確認

- ☆ドア周辺には高い家具を置かない
- ☆防災バッグは玄関横に置いておく
- ☆飲料水は1日あたり3リットルが目安



豆知識

- ・新聞紙とビニール袋の組み合わせで食器になる。
- ・雨・風・粉塵・寒さ対策はレインコート1でできる。

がつ にち 9月9日



救急とは、ケガをしている人や倒れている人に手当てをすることです。目の前でケガをしている人、倒れている人がいたらどうしますか？考えてみましょう!!

みんなができること

- ・周りの大人に助けを求める。・AEDを持ってくる。



いつ・なにがあってもいいように学校や地域のAEDの場所を確認してみましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

保健室の先生から

保健室は、元気のない人が来てはいけないということではありません。

ふらっと立ち寄って話しに来るなど大歓迎です。

ただし、ケガや体調が悪い人達が優先です。



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類