



2024.9.13 四條畷市立岡部小学校 保健室

夏休みが終わり、二学期が始まりました。今年は、残暑が厳しく、まだまだ暑い日が続いています。早寝、早起きを意識して、生活リズムを整え、朝ご飯は必ず食べて、登校してください。水分補給ができるように水筒、汗拭きタオルも忘れないようにしましょう。外の気温と湿度が高いときや、雨の日は、休み時間に運動場で遊べません。移動をするときは、歩いていますか。「ルール」を守る・「あたりまえ」を続けることを意識してみましょう。

あなたの元気 守るのは？

「ルール」を守る

学校では遊具を正しく使う、ろうかは走らない、道を歩くときは信号無視をしない、自転車の二人乗りをしないなど、決められたルールを守ることで、ケガを防げます。

「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

あなたの元気を守る
のは、あなた自身！



新学期が始まって、心配なことはないかな

不安と上手に付き合おう

不安は…

身に迫った危

険に気づき、準備する、
逃げるなどの行動につ

なげる、人間にとって大切な感情です。

でも…

情報がたくさんありすぎて、

不安が不安のままになっていませんか？

自分の心と体を守るため、不安と上手に付き合うことが大切です。

やってみよう！ふあんをくちにする

一人で「怖いな」と思っていると、
どんどん悪いことを考えてしまいます。

身近な人に、今抱えている不安を口に出して言ってみましょう。



まだまだ

暑い日が続きます



- ☐ 早く寝る
- ☐ こまめに水分補給
- ☐ 汗を吸う下着を着よう
- ☐ 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて
- ☐ 朝ごはんを食べる



朝ごはんには、味の濃いものを食べよう



先日、林間・修学旅行前検診を行いました。林内科医院の林先生から、「熱中症を予防するためには、汗をかく活動の前に、塩分をしっかり摂っておく。暑い日には、朝ごはんには味の濃いものを食べておくようにする。また果物もミネラルが含まれているので食べてほしい。」と教えていただきました。

汗をかいて、頭痛などの症状が出る前に、塩分を摂っておくことが重要です。

覚えておこう

自分でできる

応急手当



9月9日は
救急の日

鼻血が出た！



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた！



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした！



流水で痛みがやわらぐまで冷やす