

ほけんだより



R1.9.2 佐世保市立早岐中学校

夏休みが終わり、前期後半がスタートしました。8月末は、涼しく過ごせましたが、また、暑さが戻ってきそうですね。体育大会の練習も始まります。体調を崩さないためにも、まずは、規則正しい生活に戻し、学校モードに切り替えていきましょう。

生活リズムの切りかえ

うまくできてる??

こんなことない?

朝。
できることなら
起きたくない



睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればいいのか、ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?
食欲ない...



寝る直前までおやつを食べて
ない? 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



冷たいものを食べすぎてない
? 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない? 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。



早岐中には、2か所あります。どこにあるかわかりますか？

線でつないでみよう

応急手当チャレンジ こんな時どうする？



| ケガ | + | 応急手当 | + | 受診が必要な時 |
|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 切り傷 | ◆ ◆ | 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。  | ◆ | ひどい痛みや腫れ、変形がある時  |
| やけど | ◆ ◆ | 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。 | ◆ | 傷が深く、出血が多い時  |
| ねんざ | ◆ ◆ | 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどで挙げます。  | ◆ | いつまでも出血が止まらない時  |
| 鼻血 | ◆ ◆ | すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。 | ◆ | 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時  |

9月1日は 防災の日



8月末には、記録的な大雨による警報がでたり避難指示があったりと怖い思いをした生徒も多かったのではないのでしょうか？もう一度家族で防災について話し合いをしておくことも大切です。

