

ほけんだより



宮城県立山元支援学校
保健室
令和元年9月10日発行

9月になり涼しい日が増えてきました。日中と朝夕の気温の寒暖差が大きく、夏の疲れも出てくるので体調を崩しやすくなります。家庭でも休息を十分にとるようにして、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。



9月の保健目標：規則正しい生活をしよう



生活リズムの切りかえ うまくできるかな？

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
何時に寝ればよい？ 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。

できるかな？

正しい応急手当

ころんとすりむいた

手で砂を
はらう
No



Good

傷口の砂やドロを
水でしっかり洗い流す

目にゴミが入った

こする
No



Good

まばたきをして涙で流す
とれないときは水で流す

鼻血が出た

うす
上を向く
No



Good

小鼻をつまんで下を向く

9月9日は
救急の日



9月9日は
救急の日

年に一度は確認を！ 救急箱

- ☐ 期限切れのものはありますか？
- ☐ 開封から時間が経ったものはありますか？
- ☐ ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？
- ☐ 薬の添付文書は一緒に入っていますか？

