

# すこやか

令和4年9月1日  
白旗小学校 保健室

みなさん、夏休みは思う存分楽しめましたか？子どもたちが保健室に来て夏休みの思い出をたくさん話してくれます。今年はお祭りや花火大会が色々な所で開催されていましたね。長い長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。学期はじめは、生活リズムの体のだるさ・つかれが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気をつける必要がありますね。「早ね・早起き朝ごはん」の3つを心がけて、体も心も元気に過ごせるようにしましょう。



## せいかつ がっこう 生活リズムを学校モードにもどそう！

夏休みの生活リズムは正しく過ごせましたか？学校がある日とはちがい、遅寝遅起きになった人もいるのではないのでしょうか？心も体も学校モードに早く切り替えるために、まずは下の3つを心がけましょう。



1  
毎日同じ時間に寝て、  
同じ時間に起きよう！  
遅くても夜10時までに  
寝られるといいですね♪



2  
朝ごはんを食べよう！  
少しでも食べておくと、  
頭と体がシャキッとするよ♪



3  
体温は測りましたか？  
マスクの予備は持っていますか？  
感染症対策は続けましょうね♪

### ★ 9月1日(火)～9月15日(火) くまもと 早ね早おき いきいきウィーク ★

子どもの心とからだの健康づくりについて考え、たくましく心豊かな熊本の子供を育てるため、家庭・県内の認定こども園・幼稚園・保育所等・小学校・中学校、義務教育学校、特別支援学校が連携して、基本的な生活習慣を育成するための取組を一斉に実施します。



甲佐町共通の取組 夜9時以降はスマホ・メディアを使わない。  
白旗小の取組

低学年9時 中学年9時30分 高学年10時までに布団に入る。

9/1(木)～8(木)の期間で、チェックシートによるいきいきパワー貯金を行います。ご家庭での取組と最終日に一言いただけると嬉しいです。

提出：9月9日(金)

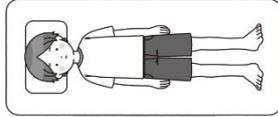
きゅうきゅうしよち  
救急処置の4つのステップ

9月9日は救急の日



ライス  
「RICE」って知ってる？

R



レスト あんせい  
Rest・・・安静

けがをしたら、床やいすなどにすわって休めます。  
ひどいときはベッドに横になると楽になります。



アイス れいきゃく  
Ice・・・冷却

けがの部分を保冷剤など冷たいもので冷やします。はれや痛み、筋肉のけいれんなどを防ぎます。

E



エレベーション きょじょう  
Elevation・・・挙上

けがの部分を心臓よりも高い位置にあげます。はれや内出血を防ぎます。座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷くといいでしょう。

C



コンプレッション あっぱく  
Compression・・・圧迫

強さの加減を考えながら、押さえたり固定をしたりします。はれや内出血を防ぎます。

保護者の方へ

★夏休みの生活リズムチェックにご協力いただき、ありがとうございました★

夏休みが始まったばかりの時は、早寝早起きルールがきちんと守れているお子さんが多かったのですが、休みが進むにつれて夜更かしする日が多くなり、朝起きる時間が遅くなっているようでした。ご家庭での声かけを引き続きよろしくお願いします。

そして、「わが家の早寝早起きのコツ」の意見をたくさんいただきありがとうございました。他のご家庭のコツを参考にしたいという意見もございましたので紹介します♪

- ◎日中たくさん身体を動かして早く寝ると、次の日も早起きができる。
- ◎学校から帰ってすべきことを先にすませる。
- ◎前もって準備し、5分前行動をする。アラームをいっぱいかける。
- ◎寝る時間になったら消灯する。
- ◎決められた時間にテレビや電気を消し、布団に入る。
- ◎親も子どもも寝る時間から逆算していくと上手くいく。
- ◎寝る前にテレビを見ないようにすると、寝付きがよくなり早起きできる。
- ◎夕飯をなるべく早く済ませる。
- ◎寝る前は静かな時間を作る。
- ◎ひたすら起こす！



夜ふかしはやめよう

ぜひ参考にされてみてください！