

川口市立朝日東小学校  
保健室  
令和5年9月1日

なが なつやす あ がっき あさひ こ みな なつやす す びょうき  
長かった夏休みが明け、2学期が始まりました。朝東っ子の皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？病気や  
げがをせず、元気に過ごしていましたか？

がっこう はじ なつ ひさ がっこう はじ きんちよう せいかつしゅうかん へんか からだ こころ  
学校が始まると、夏バテや久しぶりに学校が始まることへの緊張、生活習慣の変化などにより、体や心の  
ちょうし くず なに こま ほけん せんせい はなし  
調子を崩すこともあります。何か困ったことがあれば、ぜひ保健の先生にもお話してくださいね。

## 夏の疲労、 残って いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だ  
るさや疲れを感じたら、それは  
夏の疲労が残っているのかも。  
そんなときは、自分なりの工夫  
で体調を整えましょう。おすす  
めのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る（寝る前にスマ  
ホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイス  
などを摂りすぎない  
自分の健康を守るのは、自  
分です！ だるさや疲れは、  
「休みたい！」という体からの  
メッセージです。体をいたわっ  
てあげてね。

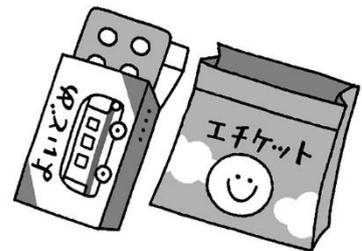
## 修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



まえ ひ はや ね  
前の日は早めに寝てしっか  
り体調を整えよう。



とうじつ ちょうしよく はらはちぶんめ  
当日の朝食は腹八分目。  
まんぶく くらぶく  
満腹も空腹もよくないよ。



よ ど ぐすり ぶくろ  
酔い止め薬やエチケツト袋  
を留意。準備万端で安心！

### 9月保健行事

#### ◎発育測定

9月4日(月) 5年生 6年生  
5日(火) 3年生 4年生  
6日(水) 1年生 2年生  
7日(木) おおぞら

- 体育着で測定します。忘れずに持ってきましょう。
- 頭の上で髪の毛を結ばないようにしましょう。
- 爪を切り、体を清潔にしましょう。

#### ◎脊柱側弯検診(5年生・選別者)

9月26日(火) 10:35~

#### ◎修学旅行事前健康診断(6年生)

9月14日(金) 13:10~



こんなときどうする？

クイズ

うん どう  
運動

おう きゅう て あて  
応急手当



1 グラウンドでころんで  
すり傷がで<sup>き</sup>、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当てしてもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、  
鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、  
足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを  
取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱり
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ