

ほけんだより

令和8(2026)年9月9日
吹田市立千里第三小学校 保健室

ひだまり

2学期も元気に頑張りましょう号

9月になってから、台風の影響で雨の日が長く続いています。気温は低くなりましたが、湿度が高くジメジメと蒸し暑い日が続いています。また、気圧の変化で頭痛がしたり、急に涼しくなって体調を崩しやすくなっているため、早寝早起きの規則正しい生活をして、疲れをためないようにして下さいね。

夏の疲れが出ていませんか？

今年の夏も暑かったですね。2学期が始まって、朝元気に起きられていますか？
何となく体がだるいと感じる人や食欲がないと感じる人は、夏の疲れが出ているかもしれません。そんな時には、次のような事に気を付けてみて下さいね。

こんな症状の人は疲れが出ているかも

- ・何となく体が重い
- ・だるくてやる気がおきない
- ・おなかの調子が悪い

原因はこんなこと

- ・夏の暑さで疲れがたまっている
- ・室内と外の気温差に体がついていけない
- ・薄着でいたり、冷たい物を食べすぎたり、夏の生活が続いている

回復するには...

- ・カーディガンなどを使って、上手に温度調節をする
- ・きちんと3食、温かい物を食べる
- ・シャワーですませず、ゆっくり湯船につかる



9月7日～30日まで、教育実習生の古賀先生が勉強で保健室に来て下さっています!!



教育(養護)実習生の古賀です。
イラストを描くのが得意です。
3週間という短い期間ですが、よろしくお願いします。

9月9日は救急の日です!

99の数字が「きゅうきゅう」と読めることからそう言われています。

これから運動会に向けて練習が始まる時期でケガも増えるかと思えます。けがをした時、保健室に来る前に出来る事もあります。特に、運動場で転んだ時には、傷口に砂がついていいます。砂がついたままだと、そこから菌が入って、傷の治りが悪くなるので、水道でよく洗ってから保健室に来て下さいね。

どうする? 救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな? 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする?

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゅびしたときは、どうする?

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする?

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来て下さい。

①

