

# ほけんだより

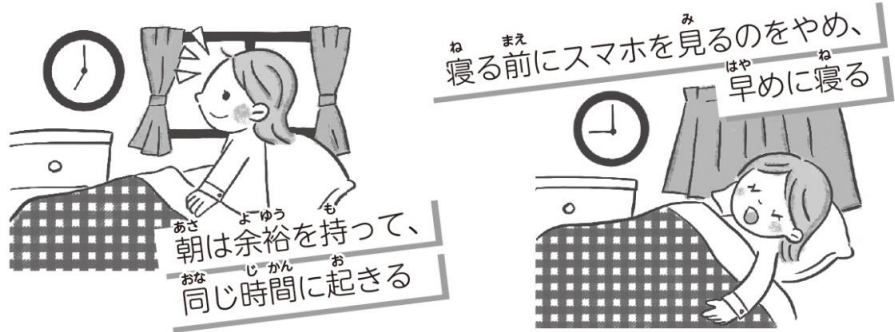


令和5年  
8月25日  
千里丘小  
保健室

いよいよ二学期が始まりました！今年もとっても暑い夏休みでしたね。夏休みはどんな風に過ごしていましたか？外でたくさん遊んだという人もいれば、家の中でゆっくりすごした人もいます。クーラーの効いた涼しい部屋ですごした人は体が暑さに慣れていない場合もあるので、熱中症に気をつけながら、暑さに体を慣らしていきましょう♪



生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



## 二学期の保健行事

☆体操服で測定します。忘れないようにしましょう。  
☆頭の上や後ろで結ぶ髪型では正確に測定できなくなりますので、髪型にも気をつけましょう。



8月28日 (月)	身体測定	1年生
8月29日 (火)	身体測定	2年生
8月30日 (水)	身体測定	3・4年生
8月31日 (木)	身体測定	5・6年生



みなさんはけがをしたときにどうしていますか？『大急ぎで保健室！』に来る前に自分でできてほしいことがあります。血が出ているときはティッシュペーパーや自分の手で押さえてください。運動場でけがをした時は体についた砂をはらってください。もちろん、大きなけがの場合は大急ぎで先生を呼びにきてくださいね。

できるようになろう  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

打撲・ねんざ

冷やして安静にする

すり傷

傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷

傷口を水で洗い、  
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど

痛みがなくなるまで、流水で冷やす

ココロにも**応急手当**を

ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット

生きづらびっと

保健室にも相談に来て  
ください。