

# ほけんだより



平成30年9月12日(水) 入鹿小学校保健室

No.6

長い夏休みが終わり、1週間がたちました。生活リズムはとりもどせましたか？

運動会の練習もたくさんあって、疲れがたまりやすいと思います。いつもより早めに寝たり、お風呂にゆっくりつかったりして体調をととのえてください。

2学期は、行事がたくさんです！みなさんが、元気よく活躍する姿をとっても楽しみにしています。

## その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

## ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！



朝起きたら太陽の光を浴びる



ヨーグルト  
やバナナ、  
スープなど  
食べやすい  
ものを。

朝ごはんを食べる



38~40℃  
のお湯に  
5~10分  
つかる

ぬるめのお湯につかる

# だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト  
Rest



痛いところを動かさな  
いように安静にする。

アイシング  
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション  
Compression



痛いところをテーピング  
などで軽く圧迫する。

エレベーション  
Elevation



ケガしたところを  
心臓よりも高く保つ。

## ジュースは砂糖がいっぱい！？

保健室にジュースの中の砂糖の量  
わかる自動販売機(手動ですが...)を  
設置しました。体育の授業のあと、よく  
何人が買いに来てくれています。

ジュースの砂糖の量をみてみんな  
びっくり!!「こんなに砂糖入ってる  
ん!」「やっぱお茶にする!」など  
それぞれ感じているようでした。

ジュースはおいしいですが、飲みす  
ぎには注意が必要なようです。



## トイレリニューアル

入鹿小のトイレに洋式トイレが4つ(各階  
男女1個ずつ)入りました。センサーで感知  
して照明などもつく最新式です!子ども  
たちは「お店みたいなトイレや~。」「トイレ  
きれいでうれしい~。」など、驚きや喜び  
の声がたくさん聞かれました。これからも  
ずっと大切にきれいに使いたいですね。

