

# ほけんだより



富岡市立北中学校  
NO. 6  
2019.8.30

2学期がスタートしました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切りかえはできていますか？「うまくいってないよ」と思う人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べることです。2学期も元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 2学期 生活リズムの切りかえ うまくできる？

こんなことない？

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



はい

睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか、ふとん  
に入る時間を決めよう。



朝ごはん？  
**食欲ない...**



はい

寝る直前までおやつを食べて  
ない？ 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこ  
う。



**下痢だ...**  
**便秘だ...**



はい

冷たいものを食べすぎてない  
？ 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

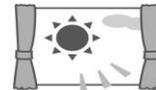


夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



はい

スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠れます。



なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



はい

スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない？ 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。



自分の生活を振り返ってみましょう！

# 9月の記念日を紹介します

9月1日は  
防災の日



点検と確認の  
日にしよう

## 「防災の日」は何をする？

自宅近くの避難場所は？

●地域で決められている避難場所を確認しておきましょう。

非常時の連絡方法は？

●災害用伝言ダイヤル「171」が利用できます。

固定電話や携帯電話から録音でき、その録音を聞くこともできます。

●遠方の親戚などの連絡先を確認しておきましょう。



けがや事故が発生したときに、自分で行える応急手当を知っておくことで、受けた傷病を悪化させずに、病院や救急隊へつなげることができます。

+++++ これだけはできるようにしよう +++++

## 応急手当 はじめの一步

### 洗う

こんなときにするよ

#### すり傷

水道の水で汚れを洗い落とします



#### 目にゴミが入ったとき

洗面器の水に顔を付けてまばたきをします



### 冷やす

こんなときにするよ

#### だぼく

氷のうをあてて冷やします。感覚がなくなってきたら一旦休み



#### やけど

水道の水で痛くなくなるまで冷やします



### 押さえる

こんなときにするよ

#### 切り傷

清潔なガーゼなどを傷口にあててぎゅっと押さえます



#### 鼻血

小鼻をつまんで少しづつむきます

