

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。

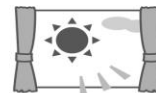


夜なのに...
**ちっとも
眠くならない**



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
は気持ちよく眠くなります。



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。



9月9日は
救急の日

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

