

夏休みが明け、またみなさんの元気な顔が見られてうれしいです。今年の夏もとても暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。生活リズムが乱れてしまった人は、学校モードに切り替えていきましょう。まだまだ、9月も暑い日が続きます。引き続き、熱中症に注意していきましょう。

夏バテさんたちに注意!

みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか?

夏休み明け
体調を整えていきましょう

軽い運動
をする

きちんと3食食べて
栄養をとる

よく眠って
疲れをとる



イライラさん
怒りっぽくなる



めまいや
立ちくらみがある



いないさん
食欲がない



ぐったりさん
疲れやすかったり
体がだるかったりする



ほ うっておいでも治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。

す ぐに正しい手当をすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だ からこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分の体を守るためにも、保健室で手当をしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。

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

できるようになろう
応急手当

切り傷



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

このたび、9月2日から産休に入ることになりました。4月から4か月という短い期間でしたが、明るく素直なみなさんと、とても楽しく過ごすことができました。また、みなさんに会える日を楽しみにしています。保護者の方におかれましては、学校保健活動へのご理解とご協力ありがとうございました。 養護教諭 増田佳奈



初めまして、長澤希保です。9月から、藤岡中学校の養護教諭になります。藤岡中学校のことは何も知らないの、皆さんにたくさん教えてもらいたいです。皆さんと学校活動を一緒に行えることを楽しみにしています。よろしくお願いします。