

# ほけんがより



平成 28 年 9 月 1 日 (木)  
相馬養護学校保健室  
NO. 6

今年の夏も猛暑続きで暑い夏でした。

全国的に熱中症で救急搬送された人も多くいたようです。みなさんは、大丈夫でしたか？

夏休み中に、昼夜逆転の生活を送っていたり、エアコンの効いた涼しい部屋で過ごしてばかりいた人にとっては、学校のリズムにもどるまで、つらい日が続くかもしれません。

夏休みモードを学校モードに切りかえるためには、規則正しい生活をするのが一番です。特に、睡眠と食事は大切です。気持ちを切り替えて、2 学期のスタートダッシュをかけてください。



## 朝ごはんを食べるとシャキーン!



朝ごはんには、からだや脳を目覚めさせるすごいパワーがあります。おなかの中が刺激されてうんちが出やすくなります。

いいことがいっぱい朝ごはんです。しっかり食べて元気にすごしましょう。

## 9月1日は防災の日です

1923 年 (大正 12 年) 9 月 1 日に関東大震災が発生しました。この大震災を教訓とするために、政府は 9 月 1 日を「防災の日」とし、防災意識を高めるための訓練が全国各地で行われます。

今月の保健目標は「ハンカチを持ちましょう」です。ハンカチは、手をふくだけでなく、火災の煙を吸い込まないためのマスクにもなるし、ケガをしたときは包帯にもなります。

ハンカチはいつも身につけておくといいですね。





# 9月9日は救急の日



## 応急処置、できるかな?



## その靴、合っていますか?

靴のサイズが合っていないと、ケガの原因に。靴を購入する際には、次のことに気をつけましょう。



### 立ってみて

- ・つま先に少しのゆとりがありますか?
- ・足の周りがきつかったり、ブカブカだったりしませんか?
- ・足の甲にフィットしていますか?

### 歩いてみて

- ・歩き方は自然ですか?
- ・かかとは脱げませんか?
- ・痛いところはありませんか?



骨がやわらかく変形しやすい子どもの足。試し履きをして、ピッタリの一足を選んであげましょう。

9月9日は数字の9と9で救急の日になっています。

夏休み明けで、まだ暑い日も続く9月は、頭がボーッとして、注意力がなくなるので、ケガも多くなりがちです。

そんなときに、足に合わない靴をはいたら、ますますケガをしやすくなってしまいます。

今、はいている靴が、足にあっているかどうかを確認してください。



## 悩みや困りごと、ひとりで抱えてしまっていないませんか…??



### 高等部のみなさんへ

相双保健福祉事務所から悩みごとや困りごとがあったときの相談についての資料が届きました。今のみなさんには、あまり関係ないと思うかもしれませんが、おうちの人といっしょに読んでみてください。

福島県相双保健福祉事務所 ☎ 0244-26-1132

平日8:30~17:15(年末年始を除く) ※ 保健師が相談にのります。