



にちかん なつやす げんき す  
**37日間の夏休み元気に過ごせましたか？**

がっき げんき  
**2学期も元気にがんばりましょう！！**

おも で なつやす お きょう がっき  
思い出いっぱいの夏休みが終わり、今日から2学期スタートです。



みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか？ぜひ、みなさんの夏休みの

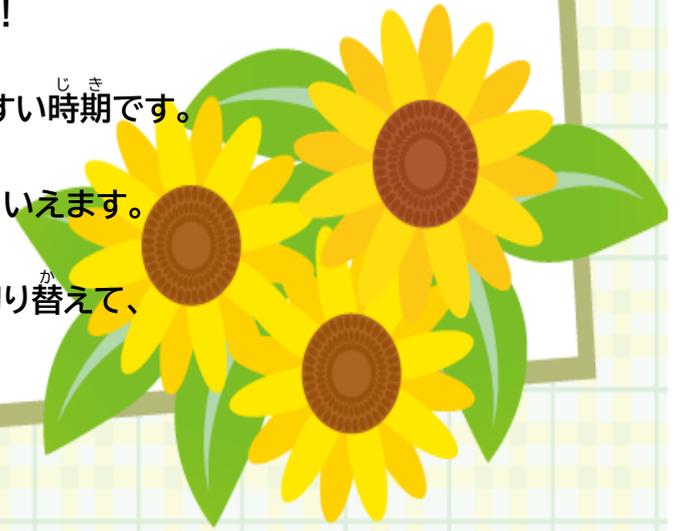
おも でばなし ほけんしつ おし き  
思い出話を保健室に教えに来てくださいね！！

がっ がつ がつ なつ つか で しき  
さて、8月から9月にかけて、夏の疲れが出やすい時期です。

こころ からだ げんき はじ けんこう  
心と体どちらも元気なとき、初めて「健康」といえます。

なつやす よいん ひた がっこう き か  
夏休みの余韻に浸りながらも、学校モードに切り替えて、

がっき げんき す  
2学期も元気に過ごしましょう。



## ＜夏休みの生活で「体内時計」が乱れてしまったら・・・＞

### ポイント1

あさ たいよう ひかり あ  
朝の太陽の光を浴びよう！



これにより、ずれた  
体内時計を  
リセットすることが  
できる



### ポイント2

あさ た  
朝ごはんを食べよう！



### ポイント3

ね まえ  
寝る前のスマホやパソコン、

ゲーム、テレビなどを避けよう！



よる でんしきき  
夜、電子機器の  
画面から出る  
明るい光を浴びる  
と、体内時計が  
後にずれてしまう



# ○食べ過ぎにご用心!○



今年も「食欲の秋」がやってきます。新米、秋刀魚、きのこや栗、さつまいも…。美味し

い物が続々と登場しますね。しかし、食べ過ぎには注意しましょう。美味しいからといって食べ過ぎると、

胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は、肌トラブルや便秘、下痢などの原因になり、腸内環境

が悪くなると、免疫力も低下してしまいます。健康に毎日を過ごすために、次のことに注意しましょう。

★よくかんで食べる。 ★栄養バランスの良い食事をする。

★決まった時間に食事をする。(間食を食べすぎない)



## <ケガの応急手当について>

2学期は、特に高学年は陸上練習が始まり走る機会が増えます。

運動の前の準備運動は丁寧にいきましょう！しかし、気をつけていてもケガをすることはあります。

いざという時に、どのようなことをすれば良いのかを覚えておきましょう。

### 基本的な応急手当…RICE(ライス)処置

#### ●Rest(安静)

ケガをしたところの悪化を防ぐため、

無理に動かさないこと。

必要であれば固定する。

#### ●Icing(冷却)



ケガをしたところを氷や氷水で冷やすこと。

出血を抑え、腫れや痛みなどの炎症症状を

和らげる効果がある。

#### ●Compression(圧迫)

ケガをしたところに伸縮性のある

包帯やテープを巻き軽く圧迫すること。

キツく締め過ぎることは避け、

キツいと感じたら緩める。



#### ●Elevation(挙上)

ケガをしたところ

を心臓よりも高い位置に

上げること。上げた状態を保ちにくい場所を

ケガした場合は無理に上げる必要はない。



# 「スマホ依存・ゲーム依存になっていませんか？」

## ゲームは1日1時間を目安に！！

### ゲーム障害



「ゲーム障害」とは、ゲームで遊ぶ時間を自分でコントロールできなくなり、日常生活においてやらなくてはならないこともできなくなる状態になってしまうことを指します。特に小学生は、脳が成長段階にあるため、その大切な時期にゲームや YouTube などをやり過ぎてしまうと、依存症になりやすくなります。また、スマホを長時間使ったり、テレビを遅い時間まで見たりしているのも視力低下の原因や、目に負担がかかるなど、体に良くありません。普段の生活を振り返り、体の健康を守りましょう。

### <<こんな症状 当てはまっていますか??>>

目



ぼやけて見えにくい

物が二重に見える

目が重たい

目が乾く(ドライアイ)

体

頭痛

めまい

吐き気

肩や首などのコリ・痛み



こころ



イライラする

不安感・気分が沈む

様々な心の病気に

① テレビやゲーム、スマホの時間を決めて！

② 遠くを見る！

③ 睡眠をとる！

この3つを守り、目に優しい生活を送りましょう。

2学期も

悩み事や相談したいことなどある場合は、

いつでも保健室を利用してくださいね。

