

2学期が始まりました。どんな夏休みでしたか？1日も早く学校の生活リズムを取り戻し、元気に活動しましょう。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

9月9日は  
救急の日

ケガをしたら...

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、  
よごれを洗い流す

おさえる



きれいなタオルや  
ハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール  
袋に入れた氷などでひやす

9月の保健行事

2日(金) 身体測定 全学年

持ち物：体操服

保護者の方へ

ご存じですか『#7009』  
千葉県救急安心電話相談

急病やけがが発生したとき、「医療機関を受診するか」「救急車を呼ぶか」迷うことがあると思います。電話で『#7009』にかけると原則として、看護師が相談に応じ、必要な場合は、医師に転送されます。

【平日・土曜】

午後6時から翌朝6時まで

【日曜・祝日】

午前9時から翌朝6時まで

【電話番号】

#7009 または 03(6735)8305

小児の場合#8000