



盛岡となん支援学校 保健室 R4. 8月

夏休みが終わり、学校にみなさんの元気な声に戻ってきました。今年も新型コロナウイルス感染症への感染対策をとりながらの夏休みとなりましたが、楽しい思い出をつくることができましたか？

8月の和名の「葉月」は、「葉が紅葉して落ちる月」が由来といわれています。暦の上では8月7日が「立秋」、秋はもう始まっています。とはいえ、暑い日はまだまだ続きます。夏の疲れを秋に残さないように、しっかり体調管理をしましょう。

夏 → 秋 変わりめに注意！

天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続きますが、雨の日は肌寒く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が大きい時期です。



天気予報をチェックして、気温に合った服装を。羽織のもので上手に調節しましょう。

Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



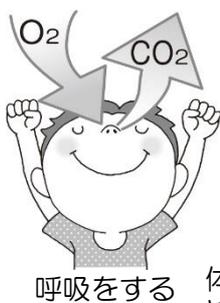
切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、**なんだかだるい**
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれない。ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



呼吸をする

< 鼻の役割 >



体に入る空気の温度や湿度を調整する



ホコリやウイルスの侵入を防ぐ



においをかぐ

わっ、鼻血だ！ ひんなとき、どうする？

- A** 上を向く **B** ティッシュを詰める **C** 鼻をつまんで下を向く

正解は **C**

上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ！ また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。

鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。



鼻血の多くは、鼻の入り口の部分（キーゼルバツハ部位と呼びます）からの出血です。毛細血管が密集していることからわずかな傷で出血します。ほとんどの場合、心配ありませんが、止血を行っても30分以上鼻血が止まらない場合や、頭を強く打って鼻血が出た、鼻血以外にもあざがでやすいなどの症状がある場合は、病院を受診しましょう。

