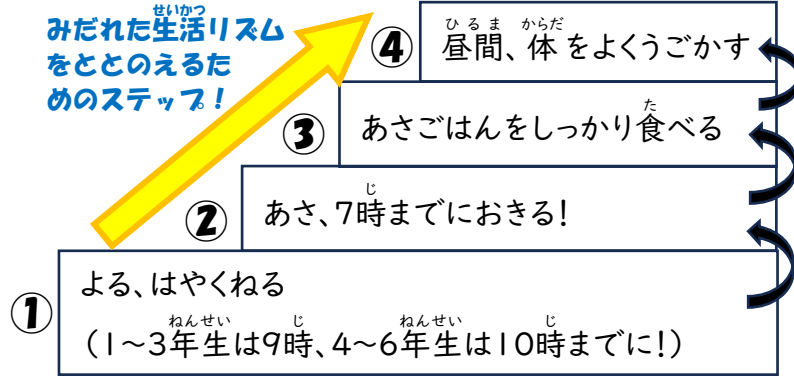


ほけんだより 9月

託麻東小学校
保健室
令和5年9月1日(金)

9月になりました。まだまだ暑い日が続いています。熱中症に気をつけながら、2学期も、元気に楽しく学校生活を送っていきましょう。

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



なんとなく体がだるい、元気が出ない...という人は、①からはじめてみてください。よい生活リズムは、つながっているので、少しずつととのっていきます。また、生活リズムをととのえることで、「体のていこう力」が高まり、病気の予防にもつながります。

「すくすくけんこうカレンダー」はどうでしたか?

夏休みのはじめと終わりの1週間、「すくすくけんこうカレンダー」をしました。夏休み中は、つい生活リズムがくずれてしまいがちです。みなさんの生活の様子はどうでしたか。自分の生活をふりかえることで、新たな気づきがあった人もいますかと思えます。提出した「すくすくけんこうカレンダー」は、コメントを書いて返すので、読んでくださいね。

まだまだあつい... 熱中症に気をつけよう!



あつさをさけよう!



外では帽子をかぶろう!

かげで休けいしよう!



こまめに水分をとろう!

体調をととのえよう!



はやね



はやおき



あさごはん



のどがかわく前に飲もう!

生活リズムをととのえよう!

9月9日は救急の日



学校や家でやってみよう!

けがをしたとき、「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできることがあります。ぜひ、おぼえておいてください。大きなけがのときは、大人の人をよびましょう。



すりキズ

きずぐちを水でよくあらい、よごれをおとします。



はなぢ

小鼻をギュッとつまんで下を向き血を止めます



ねんざ... たばくつき指

氷のうなどで冷やしてあんせいにします。



目にごみが入った

水をためた洗面器でまばたきをしてあらいます。



やけど

いたみがなくなるまで、流水で冷やします。水ぶくれができたときは、つぶさないように!

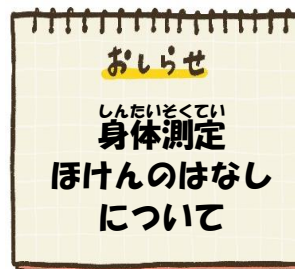


きりきず

きずぐちをきれいなハンカチやガーゼで押さえ、血を止めます。



2学期も、身体測定をします。測定結果は、「成長のきろく」に記入して配付します。おうちの人のサインをもらって、学校に出してください。



〈はなしの内容について〉

1年生「プライベートゾーンってなあに」

2年生「けがの手当て」

3年生「うんちのひみつ」

4年生「目の健康」

5年生「睡眠とメディアについて」

6年生「リフレーミング」