9がつ ほけんだより

R4. 8. 29

芳野小保健室

いよいよ2学期が始まりました。年々気温が上昇し、この夏の猛暑日は日中外に出るのがこわいくらいでした。新型コロナもものすごい感染者数で、自分でしっかり感染対策をしていかなければなりません。2学期は、休み中の生活リズムからぬけだせず、寝不足だったり、なんとなくボーッとしたり、疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。早寝早起きを心がけ、早く学校の生活リズムに慣れるようにしましょう。しばらくは、これまでと同じように「暑さ対策」を忘れないでください。

今月のほけんもくひょう

生活リズムを整えよう！

8．9月のほけんぎょうじ

8月30日（火）身体測定（4．5．6年生）

8日31日（水）身体測定（1，2，3年生）

体操服の準備をお願いします。

♪正しい生活リズムを取りもどそう♬

早ね早起きをしよう

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

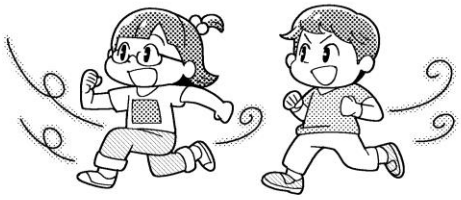
朝日を浴びよう

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

朝食を食べよう

朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

運動をしよう



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

© 少年写真新聞社 2022

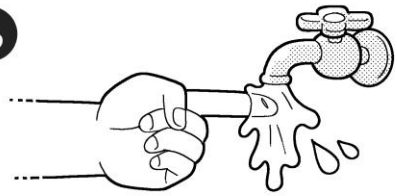
おうちの方へ（カウンセリングのご案内）

今月のカウンセラー来校日　９月８日（木）午前

月に１回の割合で、スクールカウンセラーの白濱先生が来校されています。今月は９月８日（木）の午前に来校されます。夏休み明けで、子どもたちの心の状態も不安定になりやすい時期です。お子さんのことで何か気になること、心配なこと、困っていることなどお気軽にご相談ください。カウンセリングを希望される方は、時間の調整をしますので事前に担任または、保健室　坂口までご連絡ください。Tel 277-2006

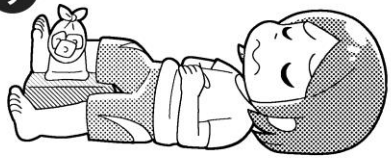
～自分でできる３つの応急手当～

洗う



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを落としましょう。

冷やす



打ぼくやねんざは、傷ついた部位を高く上げて安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる

鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、鼻をつまんでおさえましょう。

© 少年写真新聞社 2022

自然災害が多くなってきて、毎日のように日本中のどこかで、大雨や台風、地震、火山の噴火など、何かしらの災害の報道があっています。いざという時に備えましょう。