

おうちのひとといっしょによんでね♪

ほけんだより

9月

平成29年9月 連島北小学校 保健室



なが ながやす お げんき こえ きょうしつ ひび
長かった夏休みが終わり、元気な声が教室に響いています。
ことし なつ あつ ひ つづ
今年の夏は、暑い日が続きました。夏休み中、体調に気を付
けて、元気に過ごすことができましたか？

げんき す
「元気はつらつ」の人も、「ちょっと夏バテ気味」の人も、
はやね はやお あさ きそくただ せいかつ ところ が せいかつ
「早寝・早起・朝ごはん」の規則正しい生活を心掛けて、生活
リズムを“学校モード”に切り替えましょう。

なつやす ちゅう よ
夏休み中に、夜ふかし
をしていた人はいますか？

ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐためにも、
たの あんぜん うんどう
楽しく安全に運動する
ためにも、「しっかり睡眠
をとって、脳や体の疲れ
をとる」ことがとても大切
です。まずは睡眠リズムか
ら見直してみましょう。

しょうがくせい じかん
小学生は8時間は
すいみん
睡眠をとろう！

早寝 早起 のリズムを つくるには

ステップ1

まずは早起から
始める



ステップ2

日中、よく体を
うごかす



ステップ3

早めにふとんに
入る



「ぱっちり！モグモグ“ツーウィーク”チャレンジカード」について

なつやす あ せいかつ
夏休み明けの生活リズムをチェックするために、今年度も「ぱっちり！モグモグ
“ツーウィーク”チャレンジカード」に取り組みます。おうちの方にもご協力い
ただきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

【チャレンジ期間】☆ カードの記入方法などは保健だより特別号を見てください。

だい かいめ
第1回目：9月 2日（土）～ 8日（金） ※11日（月）カード提出

だい かいめ
第2回目：9月 16日（土）～ 22日（金） ※25日（月）カード提出



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標…けがに気を付けよう!










「危ないことを予想する」「ルールを守る」ことができると、けがはグッと少なくなります。
 普段の生活の中で、「どんな危険があるか」「ルールを守らないとどうなるか」、みんなで考えてみましょう。

ケガをしたら



自分^{じぶん}でできる応急手当

- ✕ やってはいけないこと
- ◎ やってほしいこと

<p>すり傷 グラウンドでこけちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ✕ すぐに、ばんそうこうを貼る ◎ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<p>きり傷 カッターナイフで切っちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 血が出ていたら、なめる ◎ せいかつなハンカチで傷口をおさえる <p>しゅっけつ おおきいときは出血が多い時は病院へ</p> 	<p>つき指 ボールがあたった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 指をひっぱる ◎ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ◎ となりの指とテープで固定 <p>はれや痛みがひどい時は病院へ</p> 
<p>さし傷 木の小さなとげがささった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ よごれた指でつまむ ◎ 毛抜きでつまんで抜く ◎ 消毒をする <p>ぬげないときや、残ってしまったときは病院へ</p> 	<p>さし傷 さびた釘をふんでしまった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 家で消毒するだけ ◎ 病院へ行く <p>はしやうふうの破傷風の危険があります</p> 	<p>やけど 熱いお湯が手にかかった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 氷を直接あてる ✕ すぐ薬をぬる ◎ すぐ水道水で冷やす <p>みずは強くあてずにやさしく</p> 
<p>鼻血 急にでてきたよ</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 上を向く ✕ 首の後ろをたたく ◎ あごを引いて鼻をつまむ 	<p>目にゴミ なにか目に入った</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ こすってみる ◎ まばたきをして涙で流す ◎ 取れないときは、水で流す 	<p>ねんざ 足をひねっちゃった</p> <ul style="list-style-type: none"> ✕ 痛い足を地面につけて歩く ✕ あたためる ◎ その場で安静に ◎ 氷を入れたビニール袋で冷やす 



☆ まだまだ暑い日が続きます。熱中症を予防するためにも規則正しい生活を心がけましょう。
 お茶や汗ふきタオルも忘れずに!
 ☆ たくさん汗をかくので、肌の清潔のためにも下着(シャツ)を着ましょう。

【9月の保健行事】

○身体測定 6日(水) 1~4年生	※体操服を持ってきましょう。
9日(金) 5・6年生	※測定時にミニ保健指導をします。