

ほけんだより

8・9月 2023. 8. 25

八幡台小学校

ほけんしつ



なが なつやす お しんがつき はじ なつやす
 長かった夏休みも終わり、新学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人はいませんか？

2学期には、運動会や遠足、6年生は修学旅行など、楽しい行事がたくさん予定されています。引き続き、早ね・早起き・朝ごはんを元気に過ごしましょう！



がっき 1学期のほけんしつ

けがをしてきた子 ... のべ	645人
からだの具合がわるくてきた子...のべ	232人
合計	877人

でした。

多かったけがは、「すり傷」でした。手や足をすりむいてしまったときは、水道水で傷口をきれいに洗ってから保健室にきてくださいね。まだまだ暑い日が続きますが、もうすぐ運動会の練習も始まります。規則正しい生活を送り、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。たっぷりのお茶を毎日持ってくるのも忘れずに！

9月の保健目標 せいかつ 生活リズムをとれよう

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

8月の保健行事

- 8/28日(月) 身体測定(5・6年生) *体そう服ではかるので
- 29日(火) 身体測定(2・4年生)
- 30日(水) 身体測定(1・3年生) わすれずに持ってきてくださいね！

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当



- 1 グラウンドでころんですり傷ができて、砂だらけに！
- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
 - イ そのまま保健室で手当してもらおう
 - ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、足が痛くなってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのばす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バasketボールを取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ



9月1日は防災の日

