

ほけんだより 8・9月

2024年 8月26日 八幡台 小学校 保健室

今日から2学期がスタートしました。夏休み中は、元気に楽しく過ごせましたか？

長い休みの後は、生活リズムの変化で体のだるさや疲れが出やすくなります。さらに、まだまだ熱中症にも注意が必要です。早ね・早起き・朝ごはんを心がけ2学期も元気いっぱい過ごしましょう！



9月の保健目標 正しい生活リズムをとймоどそう

9月1日は防災の日 おうちで地震対策

おうちの人と確認してみよう！



本棚
突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

重い本は下の段へ

ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



寝室

なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

出入り口の近くには置かない



玄関

地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす

非常用持ち出し袋を準備しておく

1学期のほけんしつ

けがをしてきた子 … のべ 937人

体の具合がわるくてきた子…のべ 292人

合計 … のべ 1229人 でした。



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

けがの中には、「落としたものを拾った後に体を起こそうとして机の角に頭をぶつけた」「急いで教室にもどるために廊下を走ってころんだ」など、少し落ち着くことで防げたものもありました。けがを防ぐためにも、時間によゆうを持って落ち着いて行動しましょうね。

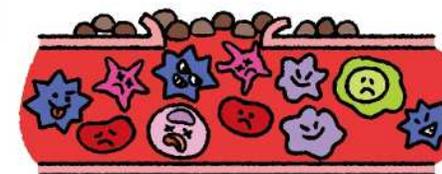
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…

よごれが残っていると…



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

8・9月の保健行事

8/27日(火) 身体測定(6年生)

28日(水) 身体測定(5年生)

29日(木) 身体測定(4年生)

30日(金) 身体測定(3年生)

9/2(月) 身体測定(2年生)

3(火) 身体測定(1年生)

体そう服ではかるので、わすれずに持ってきてね！