

ほけんだより

2025年 8月 25日 八幡台小学校 保健室



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。学期はじめは、疲れが出やすくなります。また、まだまだ熱中症にも気を付ける必要があります。規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごせるようにしましょう。



9月の保健目標



せいかつリズムをとりもどそう！

せいかつリズムを整えるために

★毎日同じ時間に起きる

朝こそ体内時計を整えるチャンス！起きる時間がそろってくると、目覚めもスッキリ☆

★朝日を浴びる

朝日を浴びることで、体が活動モードに切り替わります。

★朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると、体・脳・腸が動き出します。人は寝ている間もエネルギーを使い続けているので、朝ごはんを食べて、体にも脳にもエネルギーをチャージして、活動の準備をしましょう。



8. 9月の保健行事

8/26(火)身体測定(6年生)

9/1(月)身体測定(2年生)

8/27(水)身体測定(5年生)

9/2(火)身体測定(1年生)

8/28(木)身体測定(4年生)

体操服を着て測るので、忘れずに

8/29(金)身体測定(3年生)

持ってきてましょう！



けがの手当てについて



足をくじいた・つきゆび

水や氷で冷やしましょう！

痛みをおさえ、はれや炎症を少なくします



すり傷・きり傷

水道の水で洗いましょう！

きず口についた汚れやばい菌を洗い流します。



血が出ている

きず口にハンカチをあて、強くおさえる！

出血を止める、体の働きを助けます。