

ほけんだより 8.9月

令和5年8月29日
明戸小学校保健室

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。夏休みには楽しい思い出ができましたか？



16日の土曜日には運動会があり、運動会練習もすぐにはじまります。十分な睡眠、朝食など生活リズムを整えて参加しましょう。まだまだ暑い日が続きます。のどが渇く前に水分をとりましょう。普段の学校生活より体を動かす時間が多くなるので、水筒も十分な大きさにしましょう。

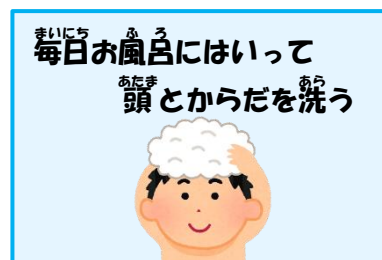
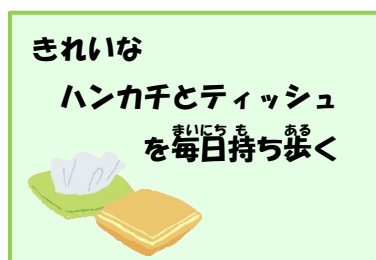
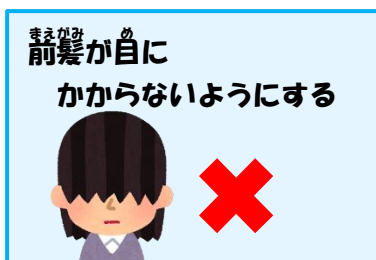
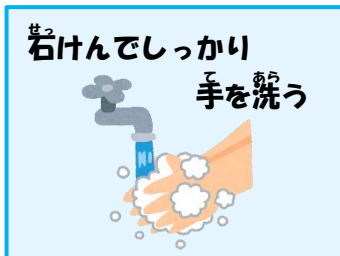
ほけんしつよいお知らせ

- 生活リズムばっちりカードを8/30(水)～9/3(日)の5日間実施します。
この機会に生活リズムを学校モードに切り替えましょう。提出は9/4(月)です。
- 2学期身体測定
8/30(水)・・・1年生、3年生、5年生、6年生、ひまわり、けやき
8/31(木)・・・2年生、4年生、たんぼぼ
*体育着を着ておこないます。
*髪が長い人は、頭の上で髪を結ばないようにしてください。
- 夏休みのはみがきカレンダー、アウトメディアの提出ありがとうございました。



からだの清潔

からだの清潔は健康のためだけでなく、その人の印象にも大きく関わっています。みなさんきちんとできていますか？



病気に負けない体づくり

◆運動

休み時間の遊びなどを含め、
1日1時間程度の運動が必要
とされています。



◆睡眠

小学生は8～10時間の
まとまった睡眠が必要です。



◆バランスのとれた食事

朝昼夜好き嫌いせずにしっかり
食べましょう。お菓子の食べ過ぎ
には気をつけましょう。



◆ストレスをためない

ストレスは体や心の健康に悪い影響
を与えることがあります。体を動かす、人
と話すなどして気分転換をしましょう。



けがの処置

けがをしてしまったとき、早く、正しい処置で、けがの悪化を防ぐことができます。
学校でも転んでけがをしてしまったとき、傷口をきれいに洗ってから保健室に来てくれる人がたくさんいます。もしものときのために処置の方法を覚えておきましょう。

すり傷

- 傷口が砂やどろで汚れているときは、水でよく洗い流す
- 血が出ているときは、きれいなハンカチなどで押さえる

捻挫

- けがをした部分は動かさない
- 氷を入れたビニール袋などで冷やす

鼻血

- 少し下を向いて小鼻をおさえる

小鼻…鼻のふくらみ部分

つき指

- 氷を入れたビニール袋などで冷やす
- となりの指や添え木とテープなどで固定する

応急処置クイズ

<p>Q1.立って話を聞いていたらめまいがして、気持ちが悪くなった。こんな時どうする？</p> <p>①その場にしゃがむ ②我慢してそのまま立っている ③立ったまま目を閉じる</p>	<p>Q2.暑い日に外で遊んでいたら、気分が悪くなった。こんな時どうする？</p> <p>①そのまま遊ぶ ②疲れているので甘いものを食べる ③涼しい場所で休み、水分をとる</p>	<p>Q3.日本で救急車の到着までにかかる時間はどのくらいでしょう？（総務省「令和4年版救急・救助の現状」より）</p> <p>①7.4分 ②8.4分 ③9.4分</p>
---	---	---

