



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和6年度
9月号
邑久小学校

9月の保健目標



生活リズムを整えよう！

長い夏休みが終わり、2学期が始まります。今年の夏は厳しい暑さが続いたので、体調を崩してしまった人もいるかもしれません。まずは早寝を心がけて、2学期を健康に過ごせるようにしましょう。

9月の保健行事

身体測定

半袖・半ズボンの体操服で測定します。



日にち	予定
9/2 (月)	たんぽぽ A
9/3 (火)	1 年 ABCD
9/4 (水)	2 年 ABCD
9/5 (木)	6 年 ABCD、5 年 AB
9/6 (金)	4 年 ABCD、5 年 CD
9/9 (月)	ひまわり、たんぽぽ C、3 年 ABCD
9/10 (火)	たんぽぽ BDE
9/11 (水)	たんぽぽ FG

夏休み明けの生活チェック

生活リズムが乱れていると、体調が悪くなったり、熱中症になりやすかったりします。下にあるチェックをして自分の生活を振り返ってみましょう。全部の項目ができているかな？



- ☐ 朝、すっきりと目が覚める
- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ おなかの調子がよい
- ☐ メディアの時間を決めて、守れている
- ☐ 夜更かしをせず、早く寝ている



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

3食きちんと食べる

ストレスをためない



夜更かしのくせがついている人は、まずは早く起きることから気をつけましょう！



暑くて食欲がない人も、3食食べましょう。豚肉などビタミンB1を多く含む食べ物がおすすです。



音楽を聞く、お風呂にゆっくり入るなど自分なりの方でリラックスしよう！



引き続き暑さに注意！



2学期に入っても暑い日が続きます。暑さ指数によっては、外遊びや運動ができなくなる可能性もあります。こまめに水分補給ができるように十分な量の飲み物を持ってくる、登下校や運動時には帽子をかぶってマスクをはずす等、自分自身で熱中症対策をしましょう。



9月9日は救急の日

かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇨ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲く・ねんざ／手足を動かせない、など

応急手当クイズ

ボールが鼻にぶつかって鼻血が出てしまった！

- ア 下を向いて鼻をつまむ。
- イ 上を向いて首をトントンする。



答え ア

上を向くと血が胃に入って吐き気を起こすことがあります。



アイロンが当たってやけどしてしまった！

- ア 急いで保健室に行く。
- イ 水道水ですぐに冷やす



答え イ

やけどの進行や痛みを抑えることができます。

