



ほけんだより9月

令和7年9月

鹿北小学校 保健室



規則正しい生活★をしよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。

そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



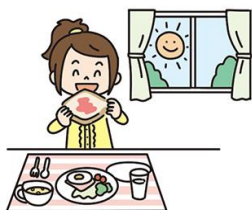
☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



☐ 夕ごはんを食べた

いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

夏休み明けのおし歯の治療状況

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
治療が必要な人(人)	8	5	10	2	1	3	29
治療が終わった人(人)	5	1	4	1	1	3	15



5・6年生のおし歯の治療が必要な人は、おし歯の治療が終わりました。これからも健康な歯で、元気にすごしてほしいと思います。

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんですり傷ができ、砂だらけに！

- 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- そのまま保健室で手当してもらう
- 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！

- ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- 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、足がつってしまった！

- マッサージしながら少しずつのぼす
- つっていない足で、その場でジャンプする
- 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！

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



【こたえ】1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

あなたのつめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出していないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



夏休みに治療が終わった人がたくさんいました。治療が終わっていない人には、再度治療カードを配付します。