



ほけんたより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）。



<input type="checkbox"/> はや やす 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た	
<input type="checkbox"/> あさ た 朝ごはんを食べた	
<input type="checkbox"/> どう が み ゲームをしたり、動画を見たりする 時間の約束を守った	
<input type="checkbox"/> そと あそ 外遊びや スポーツをした	
<input type="checkbox"/> 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〇)	
<input type="checkbox"/> ゆう タ 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〇)	

いくつ〇がつきましたか？ 全部〇になるよう、がんばってみませんか？

なつやす あ 夏休み明けのむし歯の治療状況

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
ちりょう ひつよう ひと 治療が必要な人(人)	8	5	10	2	1	3	29
ちりょう お 治療が終わった人(人)	5	1	4	1	1	3	15



5・6年生のむし歯の治療が必要な人は、む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？

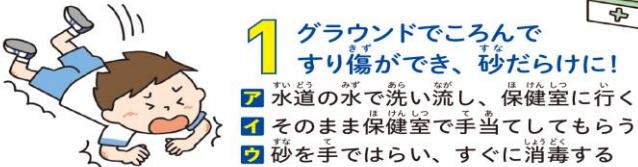
クイズ

運動

と 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！



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



- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
イ すわって軽く下向き、小鼻をつまむ
ウ 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！



- ア マッサージしながら少しずつのばす
イ ついていない足で、その場でジャンプする
ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

4 バスケットボールを取りそこねて、つき指した！



- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
イ あたためながら引っぱる
ウ 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！



なつやす ちりょう お 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。