

ほけんだより



令和6年8月
陸合小学校保健室
中村 涼子

夏休みが終わりましたね。まだまだ暑い日が続きますので、体調をくずさないように気を付けて過ごしましょう。8月28日から15日は、くまもと早ね・早おき いきいきウィークです。すこやかチェックやメディアコントロールチャレンジ、身体測定、視力測定時の生活についての話などを予定しています。この機会に自分の生活リズムについて、見直してみましょう。

くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク



★ 8月28日(水)～9月15日(日)

熊本県下の中学校区等で、家庭・地域が協力して、子供たちの望ましい生活習慣を育成することを目指して行います。生活を見直す機会にしましょう。 ※裏面にチラシを載せています。

まだまだ
暑い日が続きます



日頃から
心がけましょう

- 水分補給
- ぼうし
- こまめな休憩

9月の予定

8月30日～9月3日

(身体測定、生活リズムについての話)

9月8日(日)メディアコントロールデー

9月10日(火)すこやかチェック

9月11日～13日

(視力測定、目の健康とメディアの話)

9月9日は救急の日
です。救急箱の場所
や自分でできるケガ
の手当などを確認し
ましょう。



自分でできる
手当でのキホン



あらい
きずくち 傷口についた砂や汚れを
すな よこ
あら なが
洗い流す



ひやす
ぶくろい
ビニール袋に入れた
ごおり ひ
氷などで冷やす



おさえる
せいけつ
清潔なハンカチなどで
きずくち
傷口をおさえる

メディアコントロールに チャレンジ

★ 9月8日(日)

前回は、いくつかチャレンジできましたか？メディアに振り回されるのではなく、メディアと上手につき合っていけるよう、練習してみましょう。

