

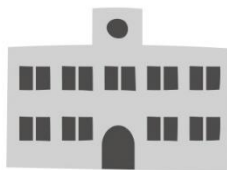


令和6年9月  
佐敷小学校  
保健室 岩田

【9月の保健目標】 **けがを予防しよう**

2学期が始まりました。みなさん、楽しい夏休みを過ごすことはできましたか？いろいろな思い出、ぜひ教えてください。さて、運動会の練習も本格的になってきました。大きなけがや熱中症を防ぐためにも、生活リズムを整えて、元気・やる気・笑顔いっぱいの運動会にしましょうね！

生活リズムを  
学校モードに  
戻そう！



寝る前にスマホを見るのをやめ、  
早めに寝る



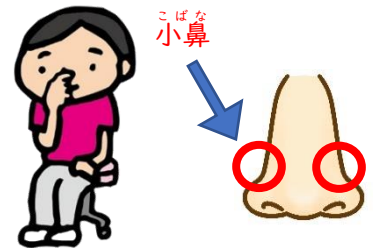
自分でできるかな？かんたんな手当のしかた



すりきず 水道の水で洗い流す



はな血 すわって、小鼻をつまむ



つき指 動かさないで冷やす



足のつり 少しずつのばす



《佐敷小のけが  
1学期のランキング》





- けがの種類  
1位：すりきず  
2位：だぼく  
3位：むしさされ

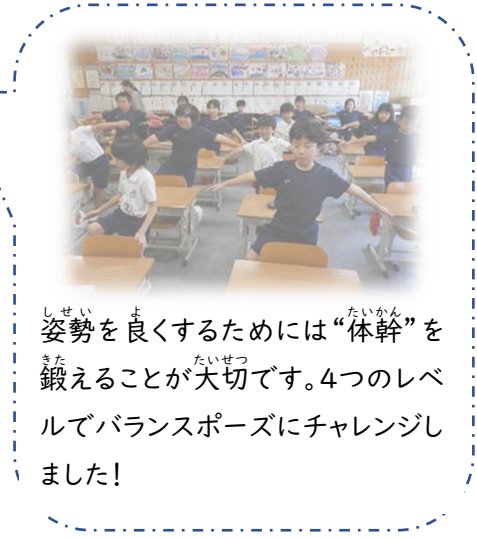
- けがをした場所  
1位：運動場  
2位：教室  
3位：体育館

# 2学期の健康教室を行いました



2学期の健康教室（発育測定+保健指導）を行いました。始業式に久しぶりに会って、「あれっ！なんだか大きくなったね」と声をかけた人が何人もいましたが、身長や体重は増えていましたか？結果を配付しますので、ぜひおうちの人と見てくださいね！

<p>1年生 「けがをしたらどうするの？」</p> 	<p>2年生 「しせいのはなし」</p> 
<p>学校で起きやすいけがやその場所、自分でできる簡単な手当てについて勉強しました。</p>	<p>背骨が曲がると体にどんな影響があるのかを学びました。良い姿勢のコツは「グー・ペタ・ピン」です！</p>
<p>3・4年生 「すいみん列車知っていますか？」</p> 	<p>5・6年生 「熱中症を予防しよう！」</p> 
<p>良い睡眠のポイント、時間と眠りの深さです。睡眠列車に乗って体や心へのプレゼントを受け取りました。</p>	<p>運動会の中心となる高学年。汗をかくことの意味や熱中症の恐ろしさ、予防の仕方を勉強しました。</p>



姿勢を良くするためには“体幹”を鍛えることが大切です。4つのレベルでバランスポーズにチャレンジしました！

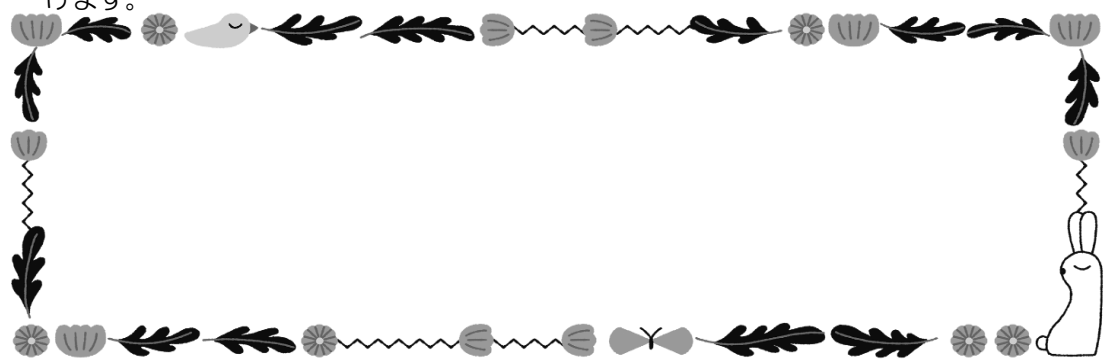


「発育測定の様子」  
身長も体重もグンっと増えましたね！

## 保護者の方へ

きりとり  
「ほけんだよりへのご意見やご感想をお聞かせください！」

いつもほけんだよりを見ていただき、ありがとうございます。今後の参考にさせていただきたいと思いますので、ご感想や学校保健に関する“見たい、聞きたい、知りたい！”などのご意見をぜひ教えていただけたらと思います。ご記入いただいた方は、担任までご提出ください。QRコードからもご入力いただけます。



入力用 QR コード

