

すこやか9月

甲佐町立白旗小学校

令和5年9月1日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

ながながなつやす長い長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。久しぶりにみなさんの元気な顔を見れてホッとしています。

あつなかこ暑い中、子どもたちは運動会の練習をがんばっています。甲佐町でも日中は熱中症警戒アラートが多く発令されています。いつもより多めに水分を準備し、帽子・汗拭きタオルも忘れずに持ってきてください。体調がすぐれない時は、早めに先生に伝えてくださいね。

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!



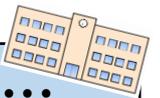
夏休み明け、こんなことない?



あま、起きるのがつらい…
もう少しねていたい…

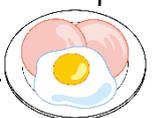
学校モードへ切りかえるために…

ねる時間をしっかり確保するために
布団に入る時間を決めておこう!



朝は食欲がなくて、
朝ごはん食べたくない…

朝ごはんは一日を元気に過ごすエネルギーになります。
毎日少しずつでも食べるようにしましょう!



もうねる時間なのに
ぜんぜんねむくない…

布団に入る直前までテレビやゲームは×!
すっきり起きるために脳の休けいも大事!



がつ 9月9日は救急の日



こんなとき、どうする？



だ ぼく
打撲・ねんざ



ひ あんせい
冷やして安静にする

きず
すり傷



きずぐち すな どろ みず あら
傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう
おう きゅう て あて
応急手当

き ぎず
切り傷



きずぐち みず あら
傷口を水で洗い、
せいけつ お
清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



いた りゅうすい ひ
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

けが予防4つのコツ

- ☆ 1 『あさごはんを食べる』 からだのう エネルギー不足だと、思うように動きません！
- ☆ 2 『無理をしない』 たいちよう へんか やいたみを感じたら休みましょう！
- ☆ 3 『しっかりウォーミングアップ』 からだ をあたため、うご 動かす準備をしましょう！
- ☆ 4 『運動後のケアもわすれずに』 ストレッチをして 筋肉をほぐし、じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとりましょう！



保護者の方へ

9月13日(水) 13:30~15:00 『場所:甲佐小学校』
甲佐町学校保健委員会講演会を開催します。

テーマは、「子どものスマホ利用の現状と対策」です。今年にはモバイル・ネットワーク研究所の松川さんをお招きし、スマホ利用の現状や対策を中心にお話をさせていただきます。松川さんはメディアに関する様々な研究をされており、「ゲーム障害」や「ネット依存」など、白旗小学校の子供たちにも起こりうる問題について詳しい先生です。

是非ご家族の皆さんにも聞いていただき、今後のメディアコントロールに役立ててほしいと思います。申込用紙を配付しておりますので、参加希望の方は9月6日(水)までにご提出ください。多くの方の参加をお待ちしております。