

ほけんだより 始業式号

こころに響く言葉
『とにかく、毎日が
新しい日なんだ』
-ヘミングウェイ-

R5.8.28

No.12

山都町立蘇陽小学校

保健室

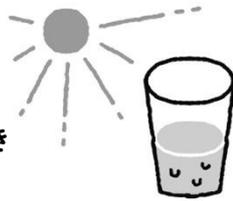
おうちの人とよんでくださいね

うんどうかい
運動会

9月9日(土)

健康な体の合い言葉
(蘇陽小バージョン)

『ははは ^^
あ、うん ^^』



【熱中症予防】

水分補給
+
ひんやり
(保冷剤や
涼しい部屋)



あさごはん

うんどう

発育測定おこないます

夏休み明けの発育測定を行います。
体育服の準備お世話になります。
実施の日時は、各クラス時間割等
ご確認ください。



そのけがの原因...心あたりはないですか？



ぼんやりしていた...



ふざけていた...

こんなときもキケン！ねっちゅうしょう

つかれている



おなかをこわしている



すいみんぶそく



しよくじをとっていない



くまもと

早ね・早おき

いきいきウィーク

子供たちに基本的な生活習慣を育成
するための取組として、熊本県下一斉
に実施されるものです。

蘇陽小学校では、9月4日(月)から
2週間生活習慣にまつわる記録カード
を配付します。

運動会にむけての体調管理のバロメ
ーターとしても役立ててください。

こんなとき、けがをしやすくなります

すいみん きゅうよう ぶ そく
睡眠・休養不足



な 慣れていない
さぎょう こうどう
作業や行動



イライラ
している



げんかい
限界を
こ 超えている



いそ 急いでいる



知っておきたい頭痛のこと

ずつう さまざまな しゆるい
頭痛には様々な種類があります。

きんちやうがた ず つう あたま くび せ なか
【緊張型頭痛】頭から首、背
中にかけての筋肉のコリや張りに
よって痛む。

へん ず つう じよせい おお
【片頭痛】女性に多い。ズキン
ズキンと脈打つように痛む。

ぐんぱつ ず つう だんせい だい
【群発頭痛】男性（10～40代）
に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起
した場合、十分に回復しないうちに
さらに衝撃（セカンドインパクト）
が加わると、脳へのダメージが大き
く、死亡率も高いとされています。

はげしい ず つう は、くも まく かしゆつ けつ ずい
激しい頭痛は、くも膜下出血や髄
膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑
われる場合もあります。頭痛が気
になったら、病院を受診しましょう。



断り方のお作法

ともぞろ ませ ここのわ
友達の誘いを断りたいとき、そう
言えはいい？ まず「誘ってくれ
てありがとう」と伝えます。そのう
えで、「ごめんね、本当に行きたいけ
ん、〇〇があって、行けないの」と
断りの理由を告げます。さらに「今
回は残念だね、また誘ってね！」
と言えは、相手も気を悪くすること

はないでしょう。

ちなみに、親に対しては「行かない」
「イヤ」とさっけなり返事をしていま
せんか？ 親だって人間。丁寧に理
由を説明して断れば、分かってくれ
るはず。親子ゲンカになって、お互
いに嫌な思いをしないうえ、断ると
きは そっと、やさしさをそえて…♡

