

ほけんだより

令和8年8月28日発行
玉水小学校
保健室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは、楽しく元気に過ごせましたか？
夏休みの生活から学校の生活にきりかえるのがつらい人もいるかもしれません。そんな時は、
「やる気が出たらやる」ではなく、まずは体を動かしたり学校へ来たりすることで、脳のスイッチが入りやすくなります。

体を元気にするための3つのスイッチ



① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光をあびよう！

② 運動スイッチ



休み時間や外遊びで
体を動かそう！
水分補給を忘れずに

③ おやすみスイッチ



ねる前はゲームや動画は
おやすみしよう！

「熱中症」になる前に

水分と塩分をとる



すずしい場所へ移動



外遊びは、体力づくりにはいいことですが、気温も湿度も高い日は**15分おき**に木かげなどで休んで水分をとりましょう。

暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、朝食をたべないと熱中症になりやすくなってしまいます。バナナ一本、みそ汁一杯だけでもいいので、おなかに何かいれてから登校しましょう！



きゅうきゅう

9月9日は救急の日



9月9日は「救急の日」です。けがをしたときに落ち着いて対応できるように、応急手当の基本を知っておきましょう。

まずは、
水で洗い流そう！



傷口にはい菌が
入るのを防ぐよ！

おい傷がでちゃった！



そんな
ときは...



洗い流してから
保健室に来てね！

身体測定



身長・体重・視力を測定
します。

9/3 (木) 1・2年生

9/8 (火) 3・4年生

9/9 (水) 5・6年生

○準備物○

たいそうふく・めがね
授業でめがねをする人や矯正
視力の測定が必要な人