

# ほけんだより 9月

令和6年  
9月3日  
宮地小学校  
保健室

なつやす けんこう ていしゆつ  
夏休み健康カレンダーの提出、ありがとうございました。「なるべくメディアコントロールをがんばった!」という生活リズムの振り返りや、元気に過ごせたこと、楽しそうな思い出もたくさん知れてうれしかったです。いよいよ2学期が始まりましたね。いきいきウィークでは、まずは目標時間に寝ることができたでしょうか? 毎日を健康な心と体でいられるように、今後もいっしょにと取り組んでいきましょう。休み明け、何か心配なことがある人は、保健室へ話しにきてくださいね。

## 9月の ほけんもくひょう 「けがを よぼうしよう」

きゅうきゅうのひ



そのけがの原因...心あたりはないですか?



👉 答えが知りたい人は保健室まで

## ☑️ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのぼす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かか確認し、むむ

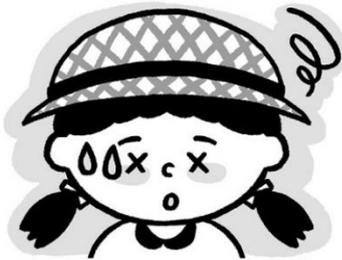
救急車



- 119番に電話
- 110番に電話



# 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

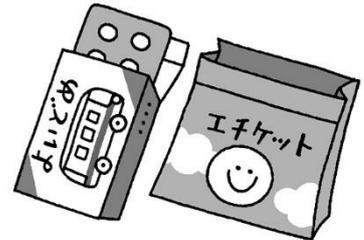
## 修学旅行や遠足で乗り物よいが心配な人へ



前日は早めに寝てしっかり体調を整えよう。



当日の朝食は腹八分目に。満腹も空腹もよくないよ。

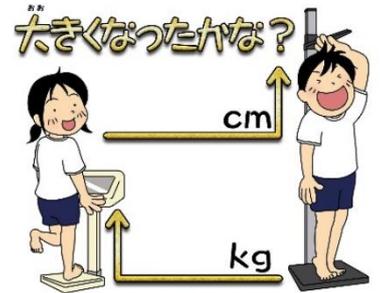


酔い止め薬やエチケツト袋を用意。準備万端で安心！

それから、「大丈夫、酔わない！」と自分で思い込むことも意外と効果あり！

## 保護者の皆様へ

●先週、2学期の身体測定を行いました。今週中には結果を配付できればと思います。個人差についてもお話しましたが、御子様と確認をお願いします。また、将来の健康のためにも4月との肥満度を見比べて食習慣、運動習慣を考えるきっかけにいただければと思います。身体測定の後、1年生は、「けがの手当て・保健室へ来るときの約束」。2年生は、「歯と口のおもしろクイズ、ケガの予防」。3年生は、「目の健康について」。4年生は、「かむことの大切さ」。5年生には、宿泊訓練前として「私達の体の変化」の保健指導を行いました。6年生には、「熱中症について」を詳しく話しました。2学期も御子様の将来を考えながら、健康教育に取り組んでいければと思います。どうぞ、御理解・御協力を今後ともよろしくお願い致します。



病院受診や治療が終わりましたら、治療カードの提出をお願いします。治療カードがない場合は、連絡帳で担任にお知らせください。むし歯の治療が必要な御子様には、今月中に治療カードの再発行を予定しています。歯の健康状態は、あらゆる病気や健康状態、集中力とも関係してくると言われます。定期的な歯科医院でのケアチェックをどうぞよろしくお願いします。(1学期の結果から視力の再検査も予定したいと思います。)