

ほけんだより9月

令和元年8月27日
大宮別所小学校
保健室



楽しい夏休みも終わり、今日から新学期が始まりました。

気持ちを切りかえて学校での生活をがんばっていきましょう。

さて、今年も暑い夏でした。夏休みは終わっても、夏の強い日ざしはまだ残っています。さらに、休み中の生活リズムから

ぬけだせず、寝不足だったり、なんとなくボーっとしたり・・・つかれがたまっているところに暑さもかさなって、体調をくずしてしまう人が増える時期です。しばらくはこれまでと同じように『暑さ対策』を忘れないでくださいね。

【暑さ対策には・・・】



こまめに水分をとる



外に出るときは帽子をかぶる



運動はときどき休けいを取りながら



つかれているときは体を休める

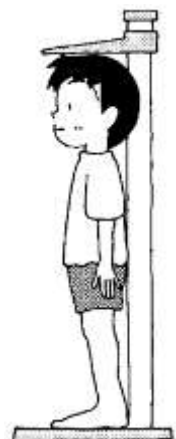
栄養と睡眠をしっかりとって、体調を整えましょうね。

— 発達測定について —

4月とくらべてどれくらい大きくなったでしょうか？楽しみですね。

	1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
8月28日(水)	6年	5年	6年	
8月29日(木)	3年生		4年生	
8月30日(金)	なのはな・1年生		2年生	

※6年生は1時間目に2クラス、4時間目に2クラス行います。

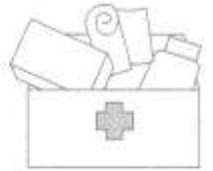


- 測定するときは体育着でおこないます。忘れずに持ってきましょう。
- 測定の日にはポニーテールなど、あたまの上でかみの毛をむすんでこないようにしましょう。

きゅうきゅう ひ
—9月9日は救急の日—

おぼえて!

自分でできる「けがの予防」



+ 「応急手当て」

けがの予防

応急手当て



手・足のつめを
きっておく



調子が悪いときは
無理をしない



サイズのあった靴を
きちんとはく



すりきず・きりきず

→水道の水でよく洗う



つきゆび・だぼく

→水や氷でひやす



はなぢ

→鼻の穴の少し上を
おさえて下を向く



*なにより、ケガをしないようにすることが大切です。ろうかを走らない、あぶない場所で遊ばない
など、ルールを守り安全に過ごしましょう。

*大きなけがの場合は、近くにいる友だちや先生に助けてもらいましょう。

*手当てを受けるときには「どこで(何を)している」「どうなって」「体(からだ)のどこが」「どんなようすか」
などを、なるべく自分でしっかりと伝えましょう。

◇ 保護者の方へ ◇

緊急連絡先(携帯電話番号、勤務先等)に変更がございましたら、連絡帳等で担任を通してお知
らせください。よろしくお願ひします。