

ほけんだより 9月

平成30年9月3日
厚木市立北小学校保健室

2学期が始まりました。みなさん夏休みはいかがでしたか？大きなけがや病気をすることなく過ごせましたでしょうか。特に今年の夏は暑い日が続き、大変でしたね。9月も例年よりも暑くなるのが予想されています。運動会もありますので、暑さ対策をするとともに、夏休みモードから学校モードへ生活習慣を切り替えましょう。

2学期
スタート！！

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート 起床

睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい
はい → **せ**
いいえ → **け**

け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい
はい → **い**
いいえ → **ん**

か ざんねん！

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうんちはどちらかな？
ガチガチ・
ころころうんち → **っ**
バナナうんち → **ら**

い ざんねん！

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。
朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。

ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたほうがいい
はい → **こ**
いいえ → **か**

っ ざんねん！

ガチガチ・ころころうんちは、
水分や野菜が足りないうんち。
バナナうんちは、脳の健康が
ばっちりなうんち。
毎朝トイレでうんちを出す
習慣をつけよう。

せ ざんねん！

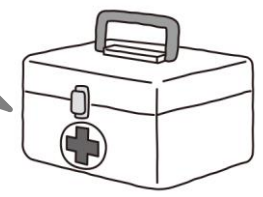
朝は元気に
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を自覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うんちを出すのも
大事です。

う いっぱいっしやい！

朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう！

ゴール

やってみよう！ けがの手当て



みなさんはけがをしたとき、どうしていますか？
「ビックリして何もできなかった…」こともあるかもしれません。
けがをしたらすぐに手当てをすることで、けがの状態が悪くなることを防ぐことができます。今回はみなさんができる4つの手当てを紹介します。



すりきず



すりむいた部分を水で
あらいましょう。すなや
ゴミをあらいながすことで
きれいになります。

やけど



すぐに水でひやしましょう。
表面が赤くなくても、皮膚
の下でやけどが広がること
があるので、十分にひやし
ましょう。

はなち



はなをつまんで、下を向き
ましょう。ティッシュやきれ
いなハンカチで、血のしまつ
をしましょう。

きりきず



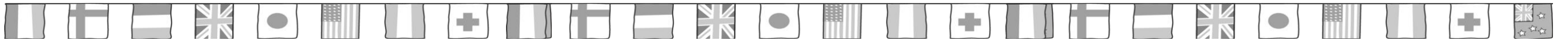
切った部分をティッシュや
きれいなハンカチでおさえ
ましょう。血が止まってきたら、
きず口の手当てをしまし
よう。

ほかにもできる手当てがあるよ！

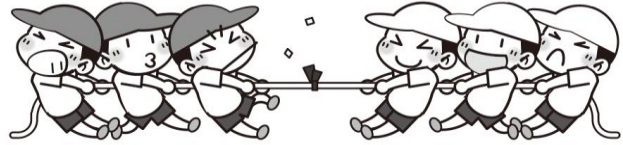


そのほかのけがの手当てに
ついては、保健室前の掲示板
に掲示してあります。

もし学校でけがをしたときには、
自分でできるけがの手当てを
思い出して、やってみてから
担任の先生に見せたり、
保健室に来るとすてきですね。



運動会



9月15日(土)は待ちに待った運動会!
 運動会当日、元気に参加するためには、練習から準備
 をすることが大切です。けがを防ぐ6つのポイントと、
 運動会前の足元チェックをよく読んで、運動会当日ま
 でに少しずつ取り組みましょう。

けがを防ぐ6つのポイント



すいみんを
 じゅうぶん
 十分にとる



じゅんびうんどう
 準備運動を
 ていねいにする



てあし
 手足のつめを
 みじか
 短く切る



じぶん あし
 自分の足にあった
 くつをはく



あさ
 朝ごはんを
 た
 しっかり食べる



こまめに
 すいぶん
 水分をとる

運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていま
 せんか? くつがケガの原因になることも
 あります。自分の足元、早めにチェックし
 ておきましょう。

- くつひもはほどけていませんか?
ちぎれそうになっていませんか?
- つま先がくつの先端に
ぶつかっていませんか?
きつくありませんか?
- くつの表面が
すり切れたり
穴が開いたりしていませんか?
- くつ底がすり減って
滑りやすくなっていませんか?

体調の悪いときはムリをしない!!

練習中および当日は、太陽が照りつけ、気温が高い状況
 が予想されます。朝は体調がよくても、練習や競技の途中で
 体調が変わることもあります。

「あれ?なんだか体が重たいな」「頭がクラクラする」など
 いつもと体調が異なるときには、無理をせず、担任の先生や
 近くにいる先生、おうちの人など、大人に伝えましょう。

