

ほけんだより



西小学校
保健室

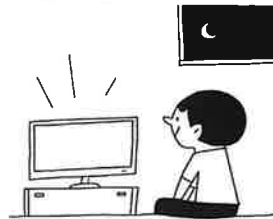
みなさん夏休みは楽しくすごせましたか？夏休みののんびりした生活リズムをリセットしましょう。生活リズムを整えるには、時間のゆとりが必要です。時間にゆとりができれば、心の余裕も生まれ、落ち着いた気持ちで一日をスタートすることができます。生活リズムを整え、2学期を元気いっぱい過ごしましょう。

9月の保健目標 ★ きそく正しい生活をしよう

夏ばてキケン度チェック！！

夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

夜ふかしをしている



食事をとらないことがある



4～5人の人

夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からぬけ出しましょう。

1～3人の人

このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまいます。よい生活習慣を身につけましょう。

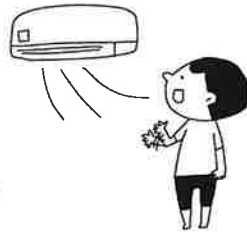
0人の人

夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。

冷たい飲み物をよく飲んでいる



クーラーをずっとつけている



室内にいて体を動かしていない



保護者の方へ

★2学期が始まり、子どもたちも何となく緊張し、疲れやすくなっています。ご家庭でもいつも以上にお子さんの様子に目を配り、朝の健康観察・検温を行っていただきますようお願いいたします。

★夏休みで眼科受診や歯科・耳鼻咽喉の治療が終了した際は、担任または保健室（島袋）まで、個票を提出していただきますようお願いいたします。

★2学期にはいり、インフルエンザや溶連菌感染症などの感染症の発生があります。微熱や風邪症状等、体調の悪い際は無理をせず、家庭で様子を見ていただきますようご協力をお願いいたします。引き続き、手洗い・うがいなどの感染症対策をお願いいたします。

うらも あります

うんどうかい とうらい 運動会シーズン到来!!

うんどうかい げんき まいにち あさ ひる ゆう た はい ね つか
運動会を元気にむかえるために、毎日、朝・昼・夕ごはんを食べ、お風呂に入って、しっかり寝て疲れをとり
ましょう。また、汗をたくさんかくので、こまめに水分・塩分をとりましょう。もしも練習中や終わってあ
と、気持ちが悪くなったら、無理をせず、先生に言ひましょう。

きんにくつう お 筋肉痛はなぜ起こるの？

きんにくは、うんどうなどで傷つくと治るとき
に炎症が起こり、痛みがでます。これ
が筋肉痛です。筋肉痛になりやす
いのは、普段あまり運動をしない人
や、しっかりストレッチができていな
い人です。日ごろから軽い運動を心
がけたり、ウォームアップやクール
ダウンを行うようにしましょう！

お忘れずに ウォームアップ ⇄ クールダウン



ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく
します。可動域が広がり、パフォーマンスが
あがって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

うんどう きんちよう きんにく
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ
も取れやすくなります。

ねっちゆうしょう き つ 熱中症に気を付けて!!

こどもは、あせをかく機能が未熟で体に熱がこもりやすく、また地面からの照り返しを強くうけるため大人よりも
熱中症になりやすいです。まだまだ暑い日が続いています。喉がかわく前に水分をとったり、こまめに休憩して体
を休めましょう。また、ぼうしをかぶり通気性がよい服を着るなどして熱中症を予防しましょう。

きゆう きゆう 9月9日は救急の日



応急手当 博士になろう

ケガをしたときに適切な手当ができるかな？

サッカーでボールをけったとき、友だちの足とぶつかったら...

その場から動かずに氷などで冷やす



なんとかして保健室まで行く



転んですり傷ができたなら...

傷口を水できれいに洗う



そのままにしておく



無理して動かすとケガがひどくなるよ

カッターで指を切ったら...

傷口を水できれいに洗ってガーゼで押さえる



そのままティッシュで押さえる



砂やゴミがついたままだと治りが遅くなるよ

ティッシュを使うと傷口に付いてしまうよ

スタート

自にゴミが入ったら...

ごしごしこすってゴミをとる



まばたきして涙でゴミを出す



鼻血が出たら...

小鼻を持さえて少し下を向く



血が止まるまで上を向く



面がのどに流れて気分が悪くなるよ

ゴール
全部正解したキミは
応急手当博士だ!
もしものとき、自分や友だちを
守れるように覚えていてね。