

ほけんだより 8月

令和6年8月27日（火） 大宮南小学校 保健室

がっき げんき 2学期も元気にすごそう!

なが なつやす お
長い夏休みも終わり、2学期がはじまりました。どんな夏休み
でしたか？ なつやす きぶん
夏休み気分がまだまだぬけない人もい
ませんが、きも き か
気持ち切り替えて、2学期も元気に過
ごしましょう！
がっ はい
9月に入ってもまだまだ暑い日が続
きます。暑い毎日で体も疲
れやすいので、むり をせず
無理をせずに体
を休めることも大切
です。こま
めにすいぶんほきゅう
水分補給をして、ねっちゅうし
ょう
熱中症に気をつけま
しょう。



せいかつ 生活リズムをととのえよう!

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう!

8月29日から「**学習・生活がんばり週間**」がは
じまります。てんけん
点検をしながら、なつやす ちゅう せい
かっ
夏休み中の生活リズム
ムから、がっこう せい
かっ
学校の生活リズムに
もど
戻していきましょう!



てんけんこうもく 【点検項目】

- はや お
・早起きはできたかな？
- あさ た
・朝ごはんは食べたかな？
- じかん まも
・テレビ・ゲームの時間は守れたかな？
- はやね
・早寝はできたかな？



9月の保健行事予定

- しんたいそくてい
・身体測定 10日（火） 1・2・3年生
- しりょくけんさ
・視力検査 11日（水） 4・5・6年生
- 18日（水） 1・2・3年生
- 19日（木） 4・5・6年生



たいそうふく
を
わすれずに持っ
て
きましょう!

9月9日は「^{きゅうきゅう}救急の日^ひです」

9月9日は「^{きゅうきゅう}救急の日^ひ」です。
 自分でできる「^{おうきゅうてあて}応急手当^し」を知っておくと、
 けがをした時に助かりますね。^{おうきゅうてあて}応急手当^をす
 ぐにすることで、けがの^{なお}治りも^{はや}早くなります。



自分でできる「^{おうきゅうてあて}応急手当^し」

1学期に多かったけがは、
 すりきず、つきゆび、^{はなぢ}鼻血などがありました。

【すりきず】・・・^{みず}水で^{きずぐち}傷口の^{すな}砂や^{よご}汚れを^{あら}洗い流^{なが}しましょう。

【つきゆび】・・・^ひすぐに、冷や^やしましょう。

【^{はなぢ}鼻血】・・・^{すわ}座って^{すこ}少し^{した}下を^む向き、^{こばな}小鼻を^{つよ}強く^{つま}つまみましょう。



※^{みじか}つめは^き短く切^きってありますか？

^{なが}つめが長いと、^ひ引^ひっかかり^{けが}けがを^{する}することがあるので、^{おうち}おうちで
^{みじか}短く切^きるように^ししましょう！



けがをしやすいのは
 みんなと一緒!?

^{あわ}慌^てているとき



^{しゅうい}周囲の^{じょうきよう}状況を^お落^つち着^{いて}いて
^み見^{られる}られるように、^{よゆう}余裕を
^も持^{って}て^{こうどう}行動^しよう。

^ゆ油^{だん}断^{して}いるとき



^{あぶ}「^{あぶ}危^{ない}ないか^{もし}もしれない」
^{かんが}と^{いじょう}考^{えて}えて、^{いじょう}いつも^{いじょう}以上^にに
^{あんぜん}安全^{かくにん}確認^をを^しよう。

^{つか}疲^{れて}いるとき



^{ぜんじつ}前^{つか}日^のの^こ疲^れれが^{のこ}残^{って}ている
^{ちゅういりよく}と^お注^意力^がが^お落^ちちて^しまう
^{すいみん}よ。睡^眠眠^はは^しっか^りりと。