

# ほけんだより

竜王東小学校  
保健室

2学期がはじまりました。夏休みを楽しく元気にすごせましたか？まだまだ暑い日が続いており、熱中症にも注意が必要です。熱中症は、気温の高い日だけでなく、気温がそれほど高くない日や、室内でもなることがあります。学校でも水分をこまめにとって熱中症をよぼうして、健康に過ごしましょう。

## ケガをしたら…

## まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いています。つかれがたまっているときは、おぼろげなケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



### あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらう

### おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

### あげる



傷口を心臓より高くあげる  
(血が出にくくなります)

### ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

## はついくそくてい 発育測定をおこないます！



ほけんしつ 保健室で、しんちょうと たいじゅう 体重をはかります！

### 8月30日(火)

- 1校時：3年1組(男子→女子) ⇒ 3年2組(男子→女子)
- 2校時：2年1組(男子→女子) ⇒ 2年2組(男子→女子)
- 3校時：1年1組(男子→女子) ⇒ 1年2組(男子→女子)

### 8月31日(水) 1校時～

- 1校時：6年1組(男子→女子) ⇒ 6年2組(男子→女子)
- 2校時：5年1組(男子→女子) ⇒ 5年2組(男子→女子)
- 3校時：4年1組(男子→女子)

☆服そう・・・体育着の半そで・半ズボン



## せいかつ ととの 生活リズムを整えましょう



てあらうもしつかりつづけて ましょう☆

まずは早起きから始めましょう

早ね早起きのリズムを確立するためには、まずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光をあびると、眠気がさめてスッキリします♪



朝ごはんを毎日食べましょう

朝ごはんを食べると、ねている間に下がった体温が上がり、一日を元気にスタートできます☆



昼間は元気に体を動かしましょう

昼間の運動量が少ないと、夜なかなか眠くなりません。昼間に元気に体を動かすことが、夜ふかしをしないでぐっすり眠れる秘訣です♪



熱中症に気を付けて運動しよう！