

ほけんだより 9月



R5. 8. 29 敷島北小 保健室



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中は、元気にすごせましたか？
ゆっくり休めた人、どこかへお出かけした人、いろんなすごし方ができたと思います。また
夏休みの思い出を聞かせてくださいね！夏休みの生活リズムから、学校生活のリズムへと
きりかえて2学期も元気にすごしましょう！

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

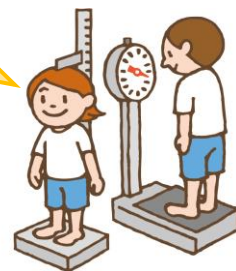
ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

身長のびたかな？ 体重ふえたかな？

身体測定のお知らせ



8月30日（水）	1校時	4年生	8月31日（木）	9:00	1年生
	2校時	5年生		9:30	2年生
	3校時	6年生		10:00	3年生

★身体測定は、半そで半ズボン（夏の体育着）で行います。忘れずに着てきてください。

9月9日は・・・

きゅう きゅう ひ
救急の日



9（きゅう）9（きゅう）の語呂あわせからこの日を救急の日といいます。救急とは急（きゅう）にけがや病気（びょうき）で大変（たいへん）なことがおきたときに、すぐ（すぐ）に手当（てあて）をして救（すく）おうとすることです。手当（てあて）の方法（ほうほう）を身につけておくと、自分（じぶん）がけがしたときや、まわりのだれかがけがしたときに活（い）かすことができますよ。

こんなときどうする？

クイズ

うん どう
運動

おう きゅう て あて
応急手当



1 グラウンドでころんで
すり傷（きず）ができ、砂（すな）だらけに！

- ア 水道（すいどう）の水（みず）で洗い流（なが）し、保健室（ほけんしつ）に行く
- イ そのまま保健室（ほけんしつ）で手当（てあて）してもらおう
- ウ 砂（すな）を手（て）ではらい、すぐ（すぐ）に消毒（しょうどく）する



2 サッカーボール（サッカーボール）が顔（かお）に当た（あ）って、
鼻血（はなぢ）が出（で）た！

- ア ティッシュ（ティッシュ）を鼻（はな）につめてうつぶせになる
- イ すわって軽（かろ）く下（した）を向（む）き、小鼻（こばな）をつまむ
- ウ 上（うへ）を向（む）いて首（くび）の後ろ（うしろ）を強（つよ）めにたたく



3 がんばって走（はし）っていたら、
足（あし）がつってしまった！

- ア マッサージ（マッサージ）しながら少しずつのぼす
- イ ついていない足（あし）で、その場（ば）でジャンプ（ジャンプ）する
- ウ 氷（こおり）などで冷（ひや）やしながら軽（かろ）めにたたく

4 バasketボール（バスケットボール）を
と取り（と）そこねて、つき指（ゆび）した！

- ア 痛み（いた）みがおさまるまで様子（ようす）を見る
- イ あたため（あたため）ながら引（ひ）っぱる
- ウ 動（うご）かさないようにして冷（ひや）やす



【こたえ】 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ

もっているかな？

- ☐ すいとう
- ☐ あせをふくタオル
- ☐ ぼうし
- ☐ あせをすう下着（したぎ）をきる

ね っ ちゅう しょう ちゅう い
まだまだ熱中症（ねっちゅうしょう）に注意（ちゅうい）



1 日（にち）2 し くらい の 汗（あせ） を か
き ます。運 動（うんどう） し た 日（ひ） は 意
識（し） 的（てき） に 水（みづ） 分（ぶん） 補（ほ） 給（きゅう） し よ う。

すいとうのなかみは
みず・お茶（ちゃ）・麦茶（むぎちゃ）ですが、
うんどうかいとくべつにつか
運動会（うんどうかい）特別（とくべつ）日課（にっか）のとき
には、熱中症（ねっちゅうしょう）予防（よぼう）のためスポーツドリンクを
い
入れてきてもよいです。