

# げんき

ほけんだより NO. 131 H30. 8. 29 川本南小学校保健室

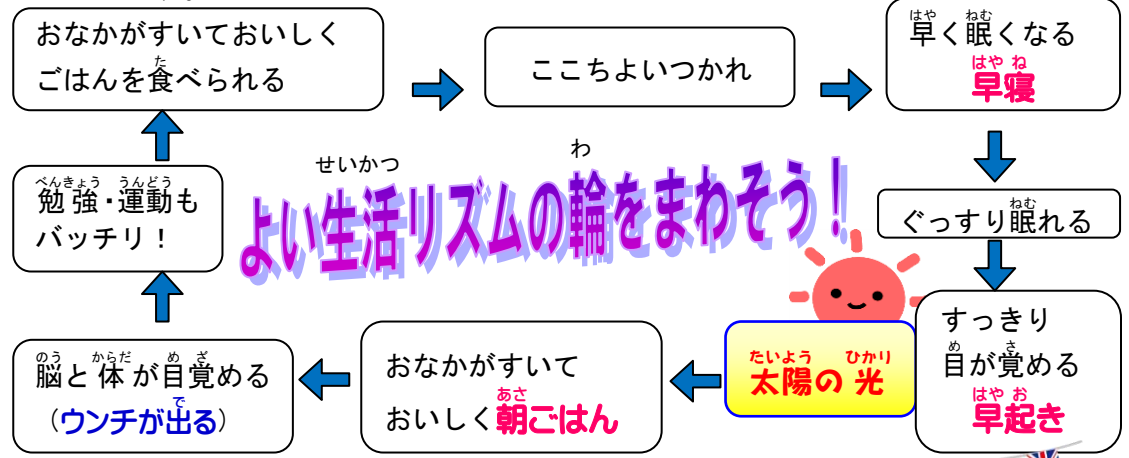
夏休み中の  
歯みがきは  
できていたかな？



さあ、**2学期**です！ **元気にスタート**できましたか？

生活のリズムを戻す一番の方法は『**がんばって早起きをして  
太陽の光をあびること、朝ごはんをしっかり食べること**』です。

そして、『**昼間、勉強と運動をがんばること**』も大切です。すると、  
夜はぐっすりと眠ることができ、次の朝にはすっきりと目覚める  
ことができます。



しっかりと生活リズムを整えて、暑い中での運動会練習にも  
がんばれる体の準備をしておきましょう！！

\*\*\*\*\*

## 8・9月の保健行事

8月30日(木) 身体測定 (1・2年)  
9月 3日(月) " (3・4年)  
4日(火) " (5・6年・ことり学級)

身体測定は体育着を着て行います。  
保健指導も一緒に行います。

身体測定のときにチェックしますよ！

**つめの伸びすぎは「われる！」「はがれる！」「おれる！」原因に！**



← 手のひら側から見て、つめが見えたら伸びすぎです！  
手足のつめが伸びすぎていると、思わぬけがにつながります。汚れもたまりますので、週に1度はつめのチェックをしましょう。

9月9日は  
きゅうきゅう  
**救急の日!**

がっこう なか きけん ぼしよ  
**学校の中の危険な場所?**



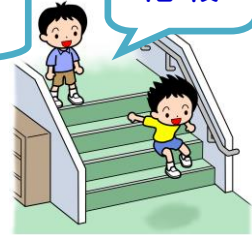
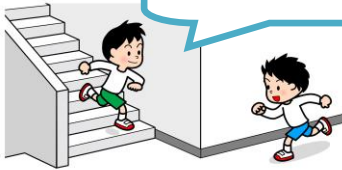
がっこう ぼしよ たいいくかん  
学校ではいろいろな場所でけがが起こります。校庭や体育館  
など体育や運動、遊びで体を動かすところは、やはり、けがが  
たいく うんどう あそ からだ うご  
多くなりますが、他にも次のような場所も危険です。みなさん  
おお けいけん ひと おも  
の中にも経験がある人がいると思いますが、頭や顔、歯・口な  
あたま かお は くち  
どのけがにつながる可能性があります。

もしか  
したら...  
**あぶない**  
かも!?

ま かど  
**ろうかの曲がり角**

きょうしつ からだ ていり ぐち  
**教室やトイレの出入り口**

かい だん  
**階段**



こうした場所のけがは一人一人が『右側歩行』を守れば、  
へらすことができますね。



ねっちゅうしょうよほう  
**熱中症予防には**

「**ひ・み・つ**」



まだまだ、**残暑**は厳しいです  
ねっちゅうしょうたいさく わす  
**熱中症対策**を忘れずに!

これから、9月22日の運動会に向けて練習が始まります。6年生は親善運動会の  
れんしゅう はじ なつやす ちゅう き すず へ や す おお  
練習も始まります。夏休み中エアコンが効いた涼しい部屋で過ごすことが多かった  
からだ  
体には、きつく感じるかもしれません。

**ひ** かげでこまめに**やす**  
やす

はげ うんどうじ  
激しい運動時には、15~20分に1回は  
すいぶんほきゅう あ ひ やす  
水分補給と合わせて日かげで休みましょう。



**み** **ず** (水分) をとる

いちど の ひとくち  
一度にたくさん飲むのではなく一口から  
コップ1ぱいくらいの量をこまめに飲み  
ましょう。

すいとう わす  
**水筒**を忘れず  
も 持ってきてください!

**つ** めたいもので**ひ** 体を**ひ** 冷やす

みず つめ  
水でぬらした冷たいタオルなどで  
からだ ひ  
体を冷やしましょう。



くび した あし ひ こうかてき  
首・わきの下・足のつけねを冷やすと効果的です。