



げんき



なつやす ちゅう
夏休み中の
は
歯みがきは
できていたかな？

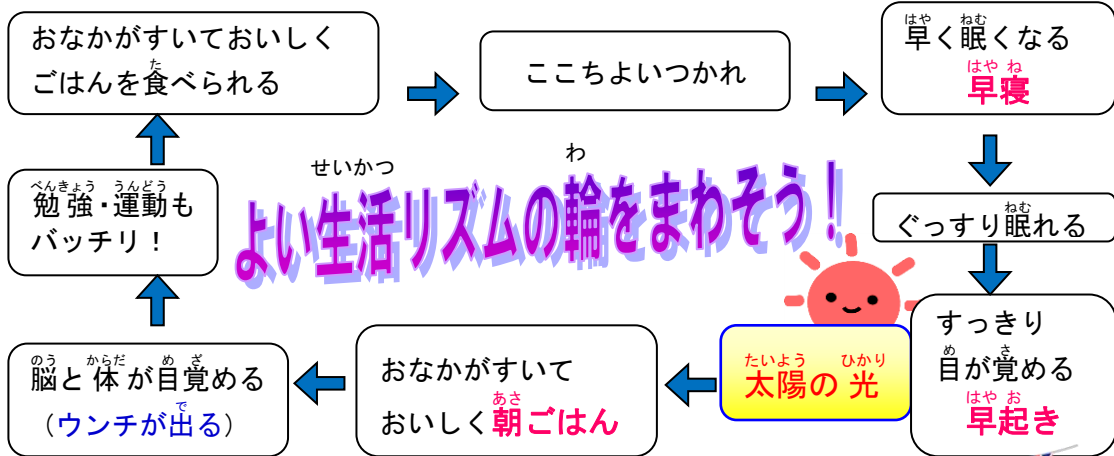
ほけんだより NO. 6 R元. 8. 28 川本南小学校保健室



さあ、2学期です！ 元気にスタートできましたか？

せいかつ もど いちばん ほうほう はやお たいよう
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
ひかり
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
ぐっすりとおねむることができ、次の朝にはすっきりとめざ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29日(木) 身体測定 (1・2年)
9月 2日(月) " (3・4年)
3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。
保健指導も一緒にいきます。

身体測定のときにチェックします

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、つめが見えると伸びすぎです！
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!



きずぐち
傷口のよごれは、すいどう みず
洗い流してから保健室へ来てくださ
い

けがの手当てのポイント 3つの「ない」をおぼえよう!

①動かさない

けがをしたところは動かさないで、安静に。
無理に動かすとけがの悪化にもつながります。



②こすらない

すり傷についた土や砂をこすってとらない。目にごみが入ったときも×。
すいどう みず あら なが
水道の水で洗い流そう。



③あたためない

けがをした直後は、冷やすことが大切です。打撲・ねんざ・つき指・やけどなどは、まずは冷やして。



ねっちゅうしょうよぼう
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21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体には、きつく感じるかもしれません。

ひ かげでこまめに休む

激しい運動時には、15~20分に1回は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

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。

すいどう わす
水筒を忘れずに
持って来てください!

つ めたいもので体を冷やす

水でぬらした冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。
くび わきの下 足のつけねを冷やすと効果的です。

