



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 R2. 8. 18 川本南小学校保健室



がっき げんき
さあ、2学期です！ 元気にスタートできましたか？

8・9月

ほけんもくひょう
保健目標

せいかつ もど いちばん ほうほう はやお
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
たいよう ひかり た あさ
て太陽の光をあびること、朝ごはんをしっかり食べる』
です。

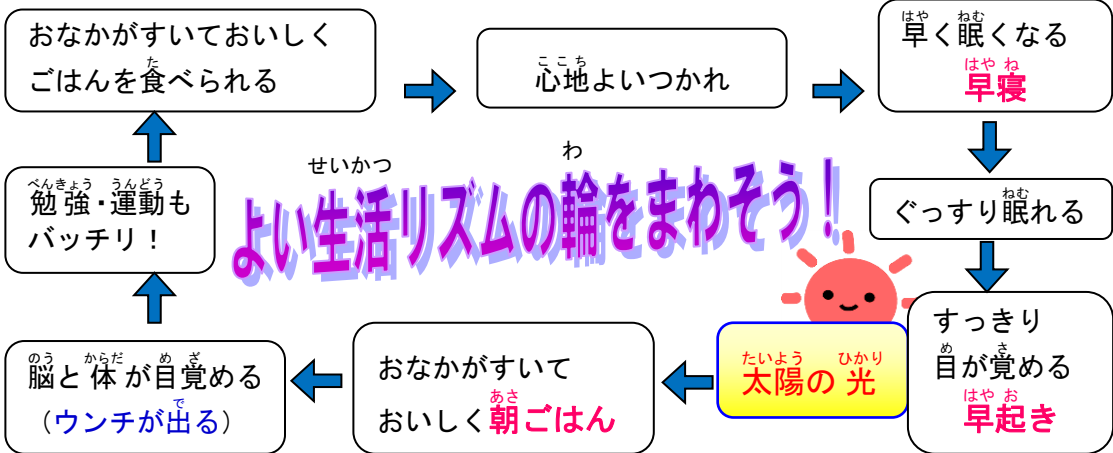
けがに

きを付けよう



ひるま べんきょう うんどう たいせつ
そして、『昼間、勉強と運動をがんばること』も大切です。

よる ねむ つぎ あさ めざ
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。



せいかつ ととの きりよく たいりよく がくりよく
しっかりと生活リズムを整えると 『気力・体力・学力』
のアップにつながっていきます！！

8・9月の保健行事

8月19日(水) 身体測定(1~6年)

9月14日(月) 心電図検査(1・4年)



しんたいそくてい たいいくぎ
身体測定は体育着
を着て行います。



つめの伸びすぎは「われる!」「はがれる!」「おれる!」原因に!



てのひら側から見て、つめが見えると伸びすぎです!

てあし の つめが伸びすぎていると、思わぬけがにつながります。

よご しみょう と
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 水道の水できれいに
あら なが 洗い流してから ぼけんしつ 保健室へ来てくださ
い!!

けがの手当てのポイント

みっつの「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×。
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。



ねっちゅうしょうぼう
熱中症予防には

「ひ・み・つ」



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

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。

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。



すいどう わす
水筒を忘れずに
もって来てください!



感染症予防対策を引き続きよろしくお祈いします!!

- 健康観察カードの記入・提出
必ず、保護者が記入し、印も忘れずにお祈いします。
- マスクの着用
毎日マスクの着用をお祈いします。忘れや汚れてしまったときのために予備のマスクをランドセルに入れておいてください。

