

けんこうのアンテナ



内郷小学校
保健だより NO. 5
お家の人と読みましょう

楽しい夏休みが終わり、9月がスタートしましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？
今年の夏は、体温以上に気温の高い日が続きました。秋も例年と比べて気温が高くなるという予報が出ています。まだまだ暑い日が続くそうですね。

秋は運動会、校外学習など行事がたくさんあります。みんなで元気に楽しむために、睡眠・休養・食事で体調を整えて、早く体を学校モードにしていきましょう！

学校モードに切り替えるために・・・

今日は元気に学校ですごせましたか？夏の疲れが残っていないかチェックして、生活リズムをととのえましょう。

夏バテしていない？

☐ だるい

☐ 熱っぽい

☐ 食欲がない

☐ 元気がでない

☐ げりをしている

☐ 便秘になっている

☐ イライラする



夏バテしていないかのチェックです。
1つでも当てはまったら注意が必要です。夏バテを防ぐためには規則正しい生活をするのが大切です。

☐ 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た

☐ 朝ごはんを食べた

☐ ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った

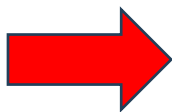
☐ 外遊びやスポーツをした

☐ おやつを食べすぎなかった
(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)

☐ 夕ごはんを食べた



規則正しい生活ができているか、気を付けてもらいたい項目を挙げました。いくつかがつかまりましたか？全部○になるように心がけて、9月の残暑をのりきりましょう。



9月の保健目標 ～けがに気をつけ、元気に運動しよう～

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!

●すりきず



きず口の汚れを
水道の水で洗い
流す

●きりきず



血が出ているところ
をキレイなハンカチ
で押さえる

●鼻血



うつむいて小鼻を
ギュッとつまむ

●やけど



すぐに水道の水
でよく冷やす

てあまえ
手当ての前
あとてあら
と後は手洗
いをしっか
りしておき
ましょう

自分でここまでやった後、担任の先生に伝えてから、保健室に来てください。
けがの様子を確認し、手当てをします。

けがや病気で保健室にきたときは、『いつ・どこで・どうして・どこが・どうなった』
のか、からだの様子をあなたの言葉で伝えてくださいね。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオ
ルを巻くなど、保冷
剤が直接皮膚に触れ
ないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したば
かりは冷たすぎ。溶
けかけの氷が少し水
を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分
くらい冷やして外
す。痛みが出たらそ
れをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分
くらい冷やす。水ぶ
くれがある場合はや
ぶかないようにする。

保健室の手当
てでは、痛み
がある部位を
冷やすことが
多くありま
す。
冷やし方にも
注意が必要な
ので覚えてお
くとよいです
ね。

9月の保健行事予定

身長・体重測定

9月5日(金) 1校時 6年
2校時 3・5年
3校時 1・2年
4校時 4年

※髪型：頭の後ろに結び目がこないようにする。
※服装：体操服の準備をお願いします。