

ほけんだより



家庭数

令和5年9月4日
古ヶ崎小 保健室



2学期がはじまりました。夏休みは、お家やお外でどんな生活をしていましたか？
日中や朝晩も暑い日が多かったですね。

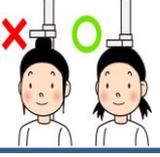
規則正しく過ごせていましたか？けがや病気がなく楽しく過ごせましたか？

十分な睡眠時間・食事・運動を心がけ、手洗い・うがいをしっかりとして病気の予防をしましょう。

また、夜9時までには寝て、生活のリズムを学校モードに戻しましょう。

こんげつ ほけんぎょうじ 今月の保健行事



はついくそくてい 発育測定 もの 持ち物： たいそうふく 体操服 	4日（月）	5・6年	
	5日（火）	 2・3・4年	
	6日（水）	かみがた 髪型に ちゅうい 注意	
せきちゅうそく 脊柱側わん症検診 (せぼね けんしん) (背骨の検診)	25日（月）  ふだんの姿勢はどうか？	5年・前年度未実施者（6年） 	

ねっちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラートが出たら



暑い日が続きます。熱中症警戒アラート、という連絡が聞こえたら、外での活動・運動は禁止になります。熱中症で、亡くなった人がいます。できる予防は、積極的にやりましょう。命を守りましょう。

かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打撲く・ねんざ／手足を動かさない、など



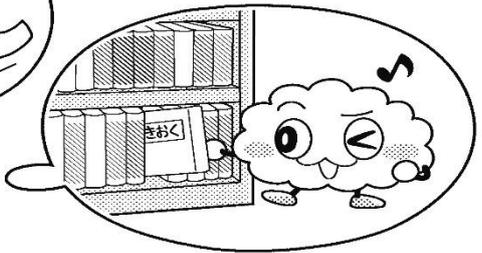
★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる



覚えたことが整理されて
定着する



病気へのていこう力がつく



心の状態が安定する

ぐっすりとねむるコツ

- ① 早く起きて朝日を浴び、日中、元気に活動する。
- ② ねる1時間前までにはテレビやゲームを消す。
- ③ ねる前に毎日同じ行動(入みんぎ式)をする。