

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。


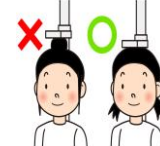


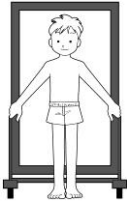


規則正しく過ごせていましたか？けがや病気がなく楽しく過ごせましたか？

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



<p>はついくそくてい 発育測定</p> <p>もちもの： たいそうふく 体操服</p> 	<p>4日（月）</p> <hr/> <p>5日（火）</p>  <p>6日（水）</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">かみがた 髪型に ちゅうい 注意</div>	<p>5・6年</p> <hr/> <p>2・3・4年</p> <hr/> <p>ひばり・1年</p> 
<p>せきちゅうそく しょうけんしん 脊柱側わん症検診</p> <p>（せぼね けんしん 背骨の検診）</p>  	<p>25日（月）</p>  <p>ふだんの姿勢はどうか？</p>	<p>5年・前年度未実施者（6年）</p> 

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



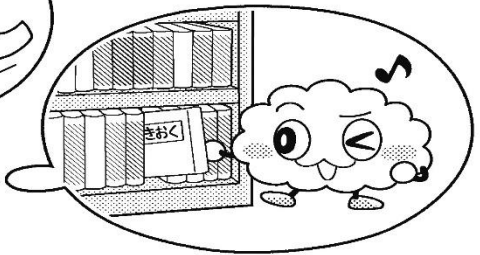
★★ぐっすりねむることの効果★★

成長ホルモンが十分に出る

脳や体のつかれがとれる

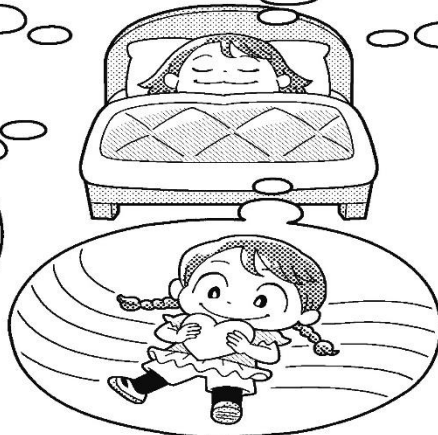


覚えたことが整理されて
定着する



NO!

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。