

# ほけんだより

H23. 9

No. 7

那加第一小学校 保健室

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活のリズムは戻りましたか？一度崩れてしまったリズムはなかなか戻りません。リズムが戻るには、崩れていった時間と同じだけの時間がかかるといわれています。毎日少しずつ工夫して、早く生活のリズムを取り戻しましょう。

## 【9月の保健行事】

日にち	行事名	対象学年	注意事項等
2日(金)	発育測定	5・6年	・頭の上で髪の毛を結ばない。 ・爪を切ってくる。 ★身長・体重を測定します。
5日(月)		3年	
6日(火)		1・2年	
7日(水)	脂質検査	4年 5年対象者	前日や当日の朝食は油物をなるべく控える。
16日(金)	発育測定	4年1・3組	・頭の上で髪の毛を結ばない。爪を切ってくる。 ★身長・体重・体脂肪を測定します。
20日(火)		4年2・4組	
29日(木)	心電図検査	1・4年	6日(火)に問診票を配布します。13日(火)までに各クラスへ提出願います。

ほけんもくひょう  
9月の保健目標

きそくたじ  
規則正しい生活をしよう

## うんどうかいはんしゅう 運動会練習が始まります！

～もとの生活リズムにもどそう～

2学期がはじまりました。9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。運動会に向けて、これから毎日、練習が続きます。元気に本番をむかえるためのアドバイスです。

### ☆早ね☆

たっぷり眠って疲れをとります。朝もスッキリ起きられます。



### ☆朝ごはん☆

体が目覚めて、元気に運動も勉強もできます。朝から体が動かない…なんてことのないよう、毎朝必ず食べましょう。



### ☆おふろ・下着☆

毎日汗をかきます。おふろで体も心もスッキリさせましょう。汚れた下着は汗の吸収力が低下します。毎日、取り替えましょう。



### ☆汗ふきタオル☆

汗をそのままにすると冷えて、かぜをひいたり、ニオイの原因になったりします。毎日、キレイなハンカチと汗ふきタオルを用意しましょう。



### ☆つめきり☆



つめが伸びていると、友達を傷つけてしまうことがあります。自分もつめがはがれて危険です。

# 9月9日は救急の日

おうちの救急箱を  
チェックしましょう！！

## そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- 体温計
- つめきり

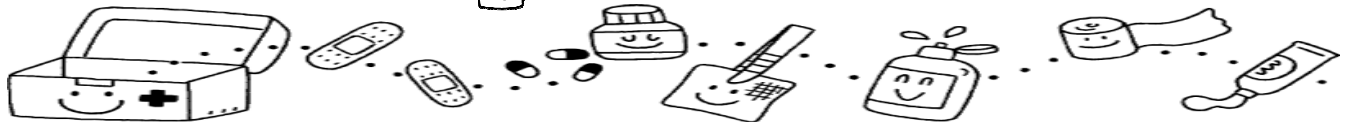


## あるとべんいなもの

- ピンセット
- 毛ぬき
- 脱脂綿
- 綿棒
- 三角巾
- 氷まくら

## くすり

- 消毒薬
  - 頭痛薬
  - 湿布
  - 胃腸薬
  - かゆみ止め
  - その他
- (虫さされ)



# けがの応急手当て

～早くなおすために～

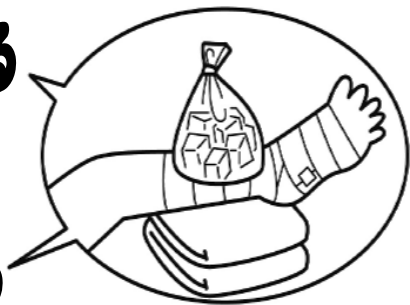
「足の健康」をまもる  
くつ選びのポイント

あんせいにする



いためたところを  
ひやす

うえにあげる



おさえる

甲：ひもやマジックテープで調節できる。

かかと：足をしっかり支えられる。(やわらかすぎはダメ)



つま先：少しゆとりがあり、指を全部動かすことができる。

くつ底：足の指に合わせて曲げることができる。

★小さすぎると

指や甲があたってこすれ、足を痛めてしまいます。



★大きすぎると

足が靴の中で動いたり、かかたが抜けたりして、うまく歩けません。

