

ほけんだより9月

令和6年9月2日
小平第十三小学校
保健室

9月の保健目標 生活リズムをととのえよう

いよいよ2学期がスタートしました！長い休みの後ですが、みなさんの心と体はしっかり目をさましていますか？2学期はたくさんの行事があります。まず9月は6年生が移動教室へ行き、その後は、運動会の練習が始まります。暑い中での練習は体力を使いますので、これまでどおり、ぼうし、水分補給、汗ふきタオルなどの暑さ対策をしましょう。そして「夜は何時までにふとんに入る」など目当てを作り、規則正しい生活リズムを取りもどして、疲れを残さないようにしましょう。

早くおきる

お休みの日も同じ時間におきます。



せいかつ

朝日をあびる

ずれた体内時計がリセットされます。



朝ごはんを食べる

一日を元気にすごすエネルギーになります。



あさ

うんちに行く

朝ごはんのあとは出やすくなります。



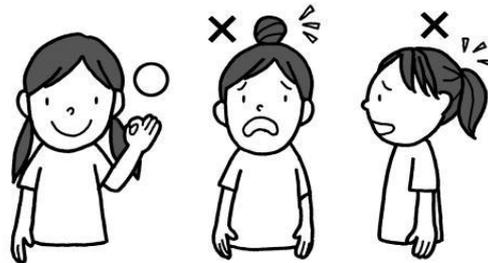
けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

★身体計測 & 保健指導を行います★

- 9月4日(水) 4年
- 6日(金) 2年
- 9日(月) 1年
- 10日(火) 3年
- 12日(木) 5年
- 13日(金) 6年

たいいくぎを
わすれずに！



頭の真ん中に結び目があると、身長が正しくはられません

この日はふたつ結びで来てください

自分の体を大切に!
自分でできる応急処置



はなぢ
+鼻血

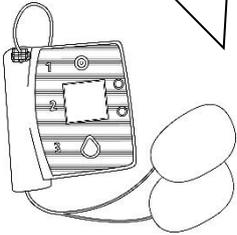
かお
顔をうつむきにして
こはな
小鼻をつまむ

+すりきず・切りきず

すいどう みず
水道の水でよごれを
あら なが
洗い流す

保護者の方へ

AEDが
どこにあるか
ご存じですか



本校にもAED（自動体外式除細動器）が設置されています。1階事務室内、ドアの横にあります。
誰でも、校外の方でも緊急時は使用できます。

+だぼく・ねんざ・やけど

みず こおり
水や氷などで冷やす

+血が出ている

きれいなタオルや
ハンカチで押さえる

はったままにしていますか?
ばんそうこう

ぬれたままでは
ないですか?
よごれては
いませんか?

ほけんしつ
保健室ではったばんそうこうを、ふつか みっか
2日も3日もはりっ
ぱなしにしている人を時々見かけます…。

よごれたばんそうこうをはりっぱなしにしていると、なか
中でばいきんが増え、傷の治りが悪くなるおそれがあり
ます。少なくともお風呂の時にはがして、きずぐち
傷口をよく洗
って観察し、水分をよくふきとってから、あた
新しいばんそ
うこうをはりましょう。

つか きず つか
ハイドロコロイド製剤（キズパワーパッドなど）は、
使える傷と、使えない傷があります。ちゅういが
注意書きをよく
読んでから使ってください。