

ほけんだより 9月

2019. 9. 3
 揖西東小学校
 保健室 No.7

夏休み、たくさんの経験や思い出ができたことでしょう。2学期も修学旅行、自然学校、校外学習、音楽会、マラソン大会。行事がたくさんあります。暑い日が続きます。健康管理には十分気をつけてすごしましょう。

ケガが早く治ったのはなぜ??

9月9日は
救急の日



NG...
そのまま遊び続けた

OK!
傷口の砂や石をはらって、水道水でよく洗い流した

NG...
やけどしたところをなめた

OK!
痛みが引くまで水で冷やした

NG...
動けそうだったので家に帰った

OK!
ぐりに動かさず保健室へ。固定して、氷でよく冷やした



~9月保健行事・お知らせ~

9月4日(水) 4~6年 身体測定
 9月5日(木) 1~3年 身体測定



身体測定後、「成長のきろく」(黄緑色のカード)をお返しします。9月の「身長・体重」欄をご確認ください。なお、今年度より「成長のきろく」内の「聴力検査」と「その他の検診きろく」の項目は、7月の個別懇談でお渡ししました「健康カード」(A4 プリント1枚)でのお知らせに変更になりました。そのため未記入となっています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

今月の保健目標 けがに気をつけよう

こんなことはありませんか?

自分の生活をみなおそう

朝。できることなら **起きたくない**

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか? ふとんに入る時間を決めよう。

朝ごはん? **食欲ない...**

寝る直前までおやつを食べてない? 朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。

下痢だ... 便秘だ...

冷たいものを食べすぎでない? 便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに... **ちっとも眠くならない**

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。

なんかぐっすり **眠れてない気がする**

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない? 昼間にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。