家庭数

Mater 9

保健室 R7.9 狭山小学校

ほけんもくひょう 保健目標

て、体をきたえよう。(水分補給もわすれずに!)

たが、なつやす。 長い夏休みが終わり2学期が始まりましたね。今年の夏休みは **
どうやって過ごしましたか?のんびりお家で過ごした人、お出かけに だった人、ぜひ時間のあるときに話して聞かせてください。



すって、ディスティック・スティッグでは、 さぁ、学校生活を思い出して、リズムを戻していきましょう。そして、9月からは少しずつ涼しく なってくる季節ですが、まだまだ暑さが続いています。熱中症に気をつけながら、2学期も元気 いっぱい生活していきましょう。

2学期の保健行事

9月2日(火) 心電図検査(4年生・対象者)

9月16日(火)第1回健康委員会

10月 30日(木)・10月31日(金) 尿検査

11月 13日(木) 尿再検査

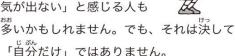
11月 20日(木) 歯科保健指導(4年生·大空)





LEON OF THE PROPERTY OF THE PR

日月は夏休みが終わり、 学校のペースに体も心もな



なつやす ちゅう 夏休み中にくずれた生活リズムや新学期 かんきょう へん か こころ からだ の環境の変化に心と体がついていけず「ま

だ本調子じゃない」だけです。

そ んなときこそ「いきなり全力」より「**小さ くスタート**」がおすすめです。

たと が が が が が が が 例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ ti向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出し ます。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの

切りかえ」をしてみまし ょう。毎日をもっと気持 ち良く過ごせますよ。





9月9日は「きゅう」が2つ重なっているから「救急の日」。救急とは、急にたいへん大変なことが起こったときにそれを救うことです。

今月から、運動会練習が始まります。 けがをしたときどんなふうに動けばいいのか学び、とっさの場面で動けるようにしましょう。



「つき指」は、 引っぱっちゃダメ!!

つき指は、指にむりな力がかかって、 指の骨、関節などをいためたものです。



「**鼻血」**が出たとき、 ティッシュや綿をつめるのは まちがい!!

●イスにすわって下を向く②小りをつまみ、鼻の骨におしあてる③血が止ま



●血が止まりにくいときは、 きは、 きは、 た変がで冷やす。

こんな時どうする?



けがをすると、 いたいのは、どうして?

いたいと感じるのは、いたみを脳に伝える神経があるからです。いたみは、 「からだをむりに動かさないように」



という、 からだか らの危険 信号です。

●Oおうちの方へO●