



保健目標

運動をして、体をきたえよう。(水分補給もわすれずに!)



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、お出かけに行った人、ぜひ時間のあるときに話して聞かせてください。

さあ、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)

心電図は体育着が必要です。
体育着を忘れないように!



秋は、気持ちの切り替わりの季節?

9月 は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる

気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期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。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、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」をしてみよう。毎日をもっと気持ちよく過ごせますよ。





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。

「すいきず」は、 水であらおう!!

- きず口についたすなやどろを、水できれいにあらう。
- ヒリヒリするが、がんばる。
- そのあと保健室にいて、消毒してもらう。



「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。

- ①冷たい水で冷やす
- ②指が動かないように、そえ木をあてる
- ③指先を心臓より高く上げておく
- ④ひどいときには病院へいく。



「鼻血」が出たとき、 ティッシュや綿をつめるのは まちがい!!

- ①イスにすわって下を向く
- ②小鼻をつまみ、鼻の骨におしあてる
- ③血が止まりにくいときは、鼻の上を氷で冷やす。



こんな時どうする？

目のけが



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。



●○おうちの方へ●○

2学期にも発育測定があります。準備ができ次第、「発育測定結果のお知らせ」を配付します。黄緑色の健康カードに貼付し、ご家庭で大切に保管していただきますよう、よろしくお願いいたします。

身長伸びは個人差、男女差があります。お子さんの成長をご確認ください。成長曲線をご覧ください。身長や体重の伸び率がわかりやすいと思います。何か気になること、不安なこと等ありましたら、保健室 塩澤まで遠慮なくご連絡ください。