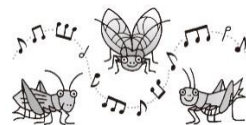


ほけんだより 9月

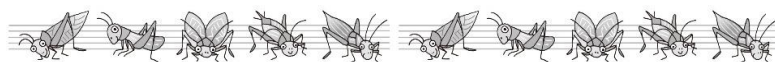
ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね

NO.7 2019年9月2日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



2学期が始まりました。さっそく運動会の練習が始まります。9月に入っただけ、まだまだ暑さが厳しく外での活動は身体に負担がかかります。夏休みの疲れが残っている人は特に要注意です。体調を整えて、少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。



うんどうかい お ～ 運動会に向けて ～



9月は運動会の練習期間ということもあり、ケガによる保健室利用が最も多くなります。下のクイズを参考にして、自分でできる手当は自分でやってみましょう。
(自分で手当できた場合も、どんなケガをしたか保健室に伝えてくださいね。)

しゅめい
種目
リレー

走っていたら転んで
すりむいてしまった。



ただ、正しい応急手当は？

しろくみ
白組

つばをつけて、
放しておく

あかくみ
赤組

水で洗って、
きれいなタオルを
あてる

こた
答え

水で洗って、
きれいなタオルを
あてる

砂や泥がついたまま
傷を放置すると、傷口
からばい菌が入ってし
まいます。



しゅめい
種目
応援合戦

強い風が吹いて、
ホコリが目に入った。



ただ、正しい応急手当は？

しろくみ
白組

目をかいて、
ホコリをとってみる

あかくみ
赤組

水をためた洗面器に
顔を入れて、
まばたきをする

こた
答え

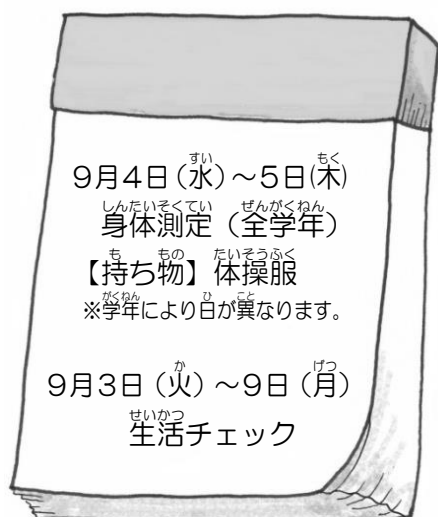
水をためた洗面器に
顔を入れて、
まばたきをする

汚れた手で目をこすると、
目を傷つけてしまったり、
ばい菌が入って炎症を起こ
すことがあります。



せいかつ ～生活チェックについて～

9月3日（火）から9日（月）にかけて、第2回「生活チェック」があります。
1学期の結果を振り返りながら、より良い生活リズムを目指して取り組みましょう。



ふとんに入っても なかなか眠れないのはなぜ?

思いあたることがないか、
チェックしてみよう。

- ☐ 昨日寝るのがいつもより遅かった
- ☐ ゆっくりお風呂に入らなかった
- ☐ 今朝起きるのが遅かった
- ☐ 1日中家の中でだらだらしていた
- ☐ 寝るぎりぎりまでテレビを見ていた
- ☐ ふとんに入ってもゲームをしていた



チェックのついたことに気をつけて、
今日から「早寝早起き」の習慣をつけよう!



おうちの方へ



運動会の練習中はたくさん汗をかきますので、お茶を多めに持たせてください。また、保護者の方が必要であると判断した場合、9月2日から運動会当日までの期間限定で、お茶と一緒にスポーツドリンクの持参も可能です。ただし、市販のスポーツドリンクは糖分が多いため、できる限り糖分控えめのものを選んでください。また、常温放置による雑菌の繁殖・水筒に入れる場合は金属の腐食にも十分ご注意ください。

★オススメの飲み物★

- お茶 1ℓ
 - 塩 1～2g(ひとつまみ)
- よくかき混ぜて完成!

