

ほけんだより 9がつ

2014年9月 古蔵小学校 保健室 担当：大城



ほけんもくひょう
9月の保健目標
せいかつ ととの
生活リズムを整えよう
ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

運動会練習も本格的になり、汗を流しながら一生懸命練習をがんばっている姿がよくみられます。
保健室では、練習中に気分が悪くなり、ベッドで休む子も増えています。休日は、しっかり睡眠をとり、たまった疲れをとるよう心がけてくださいね！

「早ね・早起き・朝ごはん」しっかり実行しよう 楽しい運動会のために

今週水曜日の朝の全体練習では、気分不良者が6名ほど出ました。

運動会前のこの時期は、いつも以上にエネルギーを使い、疲れがたまります。疲労回復には、やはり「睡眠が第一！」です。遅くとも低学年は9時、高学年は10時までには寝るようにしましょう。また、朝ごはんもしっかり食べて登校するようにしてください！朝ごはんも、食パン1枚では4時間目までにはエネルギー切れになってしまいます。いつもより多めに食べてきましょう。ご家庭のご協力よろしくお願いします。

じゅうぶん すいみん 十分な睡眠をとる 	あさ 朝ごはんをとる 	すいぶん 水分をとる 	きゅう 休けいをとる 
---	--	--	--

「あせ」をかいたら ふきましょう！

あせ 汗でぬれたままの服で過ごしている子が多くみられます。
ハンカチや、タオルを持ってくるなどして、汗をかいたらきちんとふきましょう。また、汗をよくかく人は、Tシャツなどがええもってきましょう。



「あせ」をそのままにしていると...

ねつ 熱がうばわれ、 逆に寒くなる。 	からだ つめ 体が冷たくなって かぜをひく。 	くさくなる。 	あせも、 ヒブ病の原因に 
---	---	--	---

休み時間になると、早く外へ遊びに行きたいあまり、ろうかを走っている子がたくさんいます。また、チャイムが鳴って、あわてて教室へもどるときに、お友達とぶつかって大ケガをした子もいます。

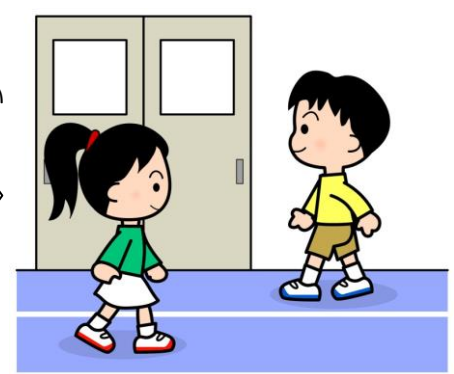
いつも、まわりを確認して、ケガをしないように気をつけましょう！

Q. どうして ぶつかった？

ろうかの歩き方



こうならない
ためにも



- ・ろうかを走っていた。
- ・みぎがわつうこう
・右側通行をしていなかった。

- ・ろうかは走らない。
- ・みぎがわ
・右側をあるきます。

はったままにしていますか？
ばんそうこう



AED **学校のここにあります**
たいいくかん
体育館

