



ほげんだより

2016年8・9月
宇栄原小学校
保健室

なつやす お がっき こうはん なつやす うみ りょうこう
夏休みが終わり、1学期の後半がスタートしました。夏休みは、海やプール・旅行・・・など。

おも で おも
たくさんの思い出ができたかと思います。

げんき どうこう なに うれ
みなさんが、元気に登校してきたことが何よりも嬉しいです。

がっきこうはん たいちょう き げんき す
1学期後半もケガや体調に気をつけて、元気に過ごしましょうね！



今月の目標

せいかつ ととの ～生活リズムを整える～


せいかつ だいじょうぶ
●○○○生活リズムは大丈夫ですか？○○●●

なつやす せいかつ かえ あ
夏休み中に生活リズムをくずしていないかな？ふり返ってみよう。当てはまるものに○をつけよう。



よる わむ
夜はすぐに眠れる。

はい・いいえ



ごはんがおいしく
た
食べられる。

はい・いいえ



あさ め
朝はすっきり目がさめる。

はい・いいえ



げり べんぴ
下痢や便秘をしていない。

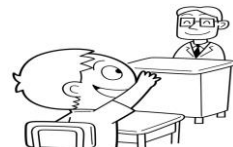
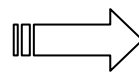
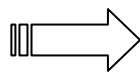
はい・いいえ

●○○○朝ごはん食べていますか？●○○○

あさ あたま からだ かつどう ひつよう あさ ち たいおん
朝ごはんは頭と体の活動に必要です。朝ごはんをぬくと、血のめぐりがなかなかよくなり、体温が
あ
上がらなかったり、頭がぼんやりしたままになってしまいます。

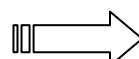
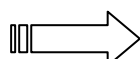
あさ しょくよく とき よる ね まえ た おも だ
朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、寝る前におやつを食べなかったか思い出してみましょう。

お じかん げんき がっこうせいかつ あさ
起きる時間もゆとりをもって。元気な学校生活は朝ごはんからです。



●○○○すいみんの必要性●○○○

のう りょうほう か きそくただ
すいみんは脳・体の両方に欠かせません。規則正しいすいみんをとみましょう！

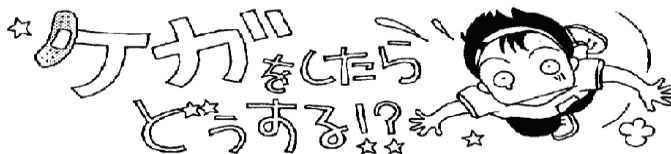
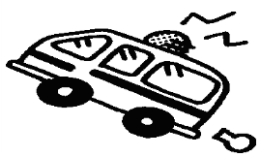


のう げんき
脳が元気になる

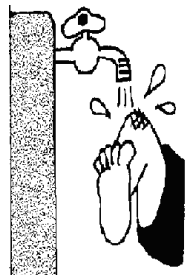
からだ げんき
体が元気になる

からだぜんたい ととの
体全体のリズムが整う

がつ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日！
 きゅうきゅうばこ なか み かくにれ
 ～救急箱の中身を確認してみよう～



きず き きず すいどうすい あら あら
 *すり傷、切り傷・・・すぐに水道水できれいに洗い流す



せいけつ た おる きずぐち お ち
 清潔なタオルなどで傷口を押さえて血が
 と まるのを待ちます。出 血のひどい時は
 ガーゼや包帯をします。重 傷の場合は
 びょういん み
 病院で診てもらいましょう。

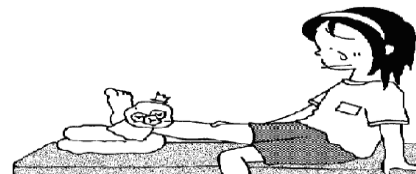
ち はな した む
 *はな血・・・鼻をつまんで下を向く

う え む よ こ くび
 上を向いたり、横になったり、首の
 うし 後ろをたたいちやダメ！
 なかなか止まらない時は、
 こおり つめ ひ
 氷 や冷たいタオルで冷やします。



はや ひ あんせい
 *だばく、つきゆび、ねんざ・・・早めに冷やし安静にする！！

れんしゅうちゅう い ほほ
 「まだ練習中だから」と言って放っておくと、はれがひどく
 なお わる
 なり治りが悪くなります。



へんけい ばあい びょういん けいしょう いた ばあい うんどう ひか
 はれや変形がひどい場合はすぐに病院へいきましょう。※軽傷でも痛む場合は運動を控えましょう。



あつ ひ つづ あせ よう ようい ひ や ぼうし しがいせんたいさく ぼうし
 まだまだ暑い日が続きます。汗ふき用のタオルやハンカチを用意し、日焼け防止(紫外線対策)のため帽子を
 ねっちゅうしょう すいぶんほきゅう すいとうじさん など よぼう ほうほう おぼ
 かぶりましょう。また、熱中症にならないよう、水分補給(水筒持参)等、予防する方法も覚えましょう。



ほけんしつり

なつやす ちゅう ば ちりょう ひと し かちりょうれんらくひょう たんにん せんせい ていしゅつ
 ◇夏休み中にむし歯の治療をすませた人は歯科治療連絡票を担任の先生まで提出してください。
 けんこうしんだん けっか なつやす あいだ ちりょう けんさ う ひと ほけんしつ れんらく
 ◇健康診断の結果で夏休みの間に治療・検査を受けた人は保健室まで連絡ください。