



ほけんだより

2016年8・9月
宇栄原小学校
保健室

なつやす お がつき こうはん なつやす うみ りょこう
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。

おもいで おも
たくさん思い出ができたかと思います。

げんき とうこう なに うれ
みんなが、元気に登校してきたことが何よりも嬉しいです。

がつきこうはん たいちよう 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~

●○●○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 夜はすぐに眠れる。
ねむ

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 朝はすっきり目がさめる。

はい・いいえ



げり べんび 下痢や便秘をしていない。

はい・いいえ

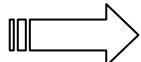
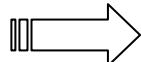
●○●○朝ごはん食べていますか？●○●○

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らず、体温が

あ 上がらなかつたり、あたま 頭がぼんやりしたままになってしまいます。

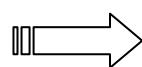
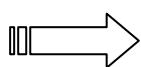
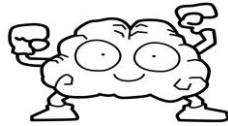
あさ しょくよく とき よる ねまえ た おも だ
朝、食欲がない時は、夜ふかしをしたり、寝る前におやつを食べなかったか思い出してみましょう。

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りましょう！



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

9月9日は救急の日！

～救急箱の中身を確認してみよう～

救急箱の中身を知って

イザという時に使えるようにしておきましょう



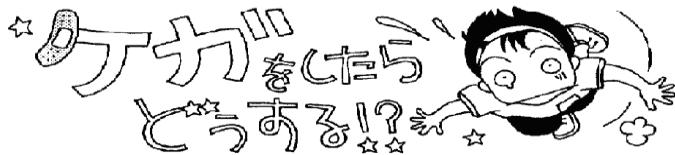
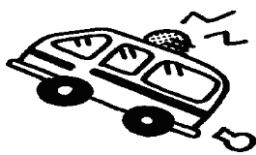
- ・体温計・消毒剤
- ・滅菌ガーゼ
- ・ばんそうこう
- ・水枕・包帯



- ・胃腸薬
- ・整腸薬
- ・かぜ薬
- ・鎮痛剤



- ・殺菌消毒剤
- ・かゆみどめ (虫刺され)
- ・シップ・目薬



*すり傷、切り傷・・・すぐに水道水できれいに洗い流す

*はな血・・・鼻をつまんで下を向く



清潔なタオルなどで傷口を押さえて血が

上を向いたり、横になったり、首の

止まるのを待ちます。出血のひどい時は

後ろをたたいちゃダメ！

ガーゼや包帯をします。重傷の場合は

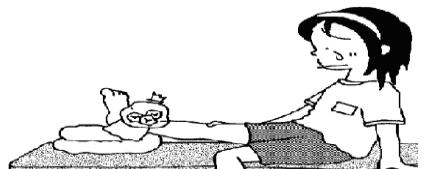
なかなか止まらない時は、

病院で診てもらいましょう。



氷や冷たいタオルで冷やします。

*だぼく、つきゆび、ねんざ・・・早めに冷やし安静にする！！



「まだ練習中だから」と言って放っておくと、はこれがひどく

なり治りが悪くなります。

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。



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



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。



◇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。

◇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。