

ひがしっ子 すくすくだより 9月

2022.8.31 常磐東小学校保健室

2学期が始まり、みなさんの元気な顔を見ることができてうれしかったです。まだまだ暑く、休み明けで疲れが出やすいときです。すいみんを十分にとってすごしてくださいね。



新型コロナウイルス感染症が心配な状況です。手洗い、マスク着用、生活リズムを整えて元気な体をつくることなど、一人一人ができる対策を続けていきましょう。

あつい？ すずしい？

9月に入っても、熱中症対策がかかせないくらい暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていくときなので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずしい…そんな日があるかもしれません。暑いときは上着を脱ぐ、寒いときは着るなど、体調をくずさないよう、そのときの天気や気温に合わせて服そうを調節できるとよいですね。



夏休みの過ごし方はどうだったかな？

夏休みも、学校があるときと同じような生活ができていましたか？夏休みの生活の仕方を振り返り、◎・○・△をつけて、チェックしてみましょう。

◎…できていた ○…だいたいできていた △…ほとんどできていなかった

- ①夜ふかしせず早く寝た ()
- ②朝は、早く起きた ()
- ③朝ごはんを食べた ()
- ④食後は歯みがきをした ()
- ⑤体を動かして遊んだ ()



参考にしてくださいね！

生活リズムをもどすコツ

- 毎朝、決まった時間に起きる
- 朝起きたら、太陽の光をあびる
- 朝ごはんを食べる
- 寝る前は、ゲームやスマートフォンを使わない

など

ほけんもくひょう
9月の保健目標

あんぜん かんが うんどう
「安全を考えて運動しよう」

がっ こう ない
学校内にひそむ
けが・事故のキケン

ほけんしつ りょう ひと
保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所でけがが起きていることがわかります。例えば、うんどうじょう たいいくかん うんどう あそ からだ うご ばしよ
運動場や体育館は、運動や遊びで体を動かす場所なので、けがが**おお**おお
多くなりがちです。ときわひがししょう ぜんたいてき
常磐東小は、全体的にけがは**すく**すく
少ないです。でも、こんなところでけがをする子が自立します。



がっきゅうえんちか
学級園近くの
コンクリート



しょうこうぐちまえ かいだん
昇降口前の階段

がっきゅうえん ほう うんどうじょう
学級園の方や運動場か
ら**いそ**いそ
急いでもどつてくるとき
に、つまずいてけがをする
こ
子がいま**いそ**いそ
す。急いでいると
けがをしやすいので、**き**き
気を
つけま**う**う
しょう。

ケガをしたら…

まずは**自分でできること**



いそ
急いでいるとき、つか
疲れがたまっているときなど、おも
思わぬけがをすることがあります。そん
なとき「すぐ保健室へ！」のまえ
前に、みなさんが**じぶん**じぶん
自分でできることがあります。ぜひおぼえて
おいてください。

あらう



きずぐち すな
傷口についた砂やどろ
よごれを**なが**なが
洗い流す

おさえる



きれいなタオルや
ハンカチでおさえる

あげる



きずぐち しんぞう たか
傷口を心臓より高くあげる
(血が**で**で
にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール
袋に入れた**こおり**こおり
氷などでひやす