

ひがしっ子 すくすくだより 9月

2023.9.1 常磐東小学校保健室

2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごした
 でしょうか。お話を聞けるのを楽しみにしています。

まだまだ暑い日が続きます。そして、久しぶりの学校で疲れが
 たまりやすいときです。すいみんをしっかりとって、次の日に疲れを
 残さないようにしていきたいですね。



夏休みの生活をふりかえろう！

できていたことには、○印をつけましょう。

<p>朝、早く起きることができた。</p> <p>7時くらい</p>	<p>朝、夜の歯みがきをした。</p>	<p>朝、昼、夜ごはんを好ききらいしないでしっかりと食べた。</p>	<p>体を動かす遊びやお手伝いをした。</p>
<p>テレビやゲームは、ルールを守って見たり使ったりできた。</p>	<p>ほぼ毎日、うんちが出た。</p>	<p>毎日、お風呂に入って体を清潔にした。</p>	<p>毎日、早くねた。</p>

できていなかったことは何か？規則正しい生活をするために、これからがんばろうと
 思うことを書いてみましょう。

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」

あなたの つめ、のびていませんか？

われる！



ひっかく！



はがれる！



1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく！



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守る、力を入れるときに支えるなどの大切な役目がありますが、伸びすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらの方から指を見て、出ていないくらいがちょうどよいといわれています。



注意！みんなは大丈夫？

こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない作業や行動

イライラしている

急いでいる

限界を越えている

けがをしてしまったときの応急手当については、昇降口を入った所の保健の掲示板で紹介しているので、そちらも見てくださいね。