



わくわくだより

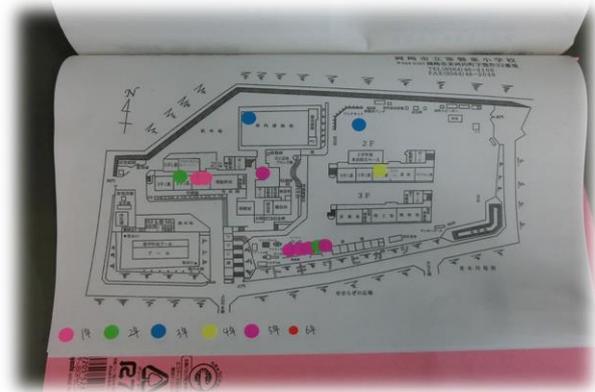
9月



2024.9.18 常磐東小学校保健室

2学期が始まり、3週間がたちました。みんなが楽しい夏休みを過ごせたことを聞き、うれしくおもっています。

9月後半に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。大会に向けた陸上の練習もあってつかれている子もいると思います。きそく正しい生活リズムを心がけて元気にすごせるようにしましょう。



9月2日に、身体測定をおこない、その結果を配りました。4月に測った身長・体重と比べているので、おうちの人と一緒にどのくらい大きくなったか確認してくださいね。

また、身体測定の時、9月の保健目標である「安全を考えて運動しよう」に関連して、危険を予測してもらいました。どの学年もチームで話し合い、どんなところが危ないかをしっかりと考えることができました。ふだんの生活でも安全を考えてけがのないよう過ごしていきましょう。

今年度に入ってでけがが起きた場所にシールを貼った「校内けがマップ」を作成しました。保健室においてあるので、見に来て、けがを減らすヒントにしてください。

夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントはこの通りです。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

<p>鼻血</p> <p>□ 上を向く □ 下を向く</p>	<p>やけど</p> <p>□ すぐに冷やす □ 水ぶくれはつぶす</p>	<p>すりきず</p> <p>□ よく洗う □ すぐに絆創膏をはる</p>
<p>つきゆび</p> <p>□ 動かさずよく冷やす □ ひっぱってのはずす</p>	<p>打撲・捻挫</p> <p>□ 動かさずよく冷やす □ 動かさず確認し、もむ</p>	<p>救急車</p> <p>□ 119番に電話 □ 110番に電話</p>

もしもけがを
てしまったら、ど
らの応急手当が正
しいでしょうか。
正しいと思うほう
にチェックをつけて
みましょう。

なつやす 夏休みげんきにすごそうカードより

夏休み始めと終わりのそれぞれ1週間ずつ、おうちの人と決めた目標をまもることができたか◎○△であらわしてもらいました。反省点が多かったのは、すいみんとテレビ・ゲームのルールでした。しょうごう口のけいじばんにメディアがあたえるすいみんへの影響についてけいじがしてあります。時間があるときに見てください。



応急手当のこたえ 鼻血：下を向く やけど：すぐに冷やす すりきず：よくあらう
つきゆび：動かさずよく冷やす 打撲・捻挫：動かさずよく冷やす 救急車：119番に電話