

9月 ほけんだより

令和5年9月4日
能登町立小木小学校
保健室

夏休みが終わり、教室や体育館に子ども達の元気な声もどってきました。今年はとても暑い夏休みでしたが、楽しく健康に過ごすことはできましたか？夏休み明けは、体調を崩す人やけがをする人が増えやすい時期です。『早ね・早起き・朝ごはん』で体調を整えていきましょう。

まだ暑いです！



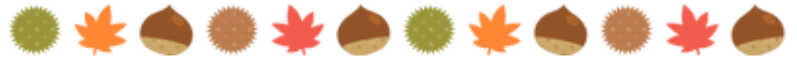
9月の保健目標

けがを予防しよう



9月の保健行事

4日(月)～11日(月) 身長・体重測定の日
5日(火)～11日(月) げんきアップウィーク



★ 熱中症を予防しましょう ★

暑い日が続きます。暑い日が続くと、心配なのは熱中症です。熱中症にならないために、規則正しい生活をするのが大切になります。また、十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。



規則正しい生活で
体調管理



水分と休憩はこまめに、
回数を多めにとる



外出するときは、
ぼうしをかぶる

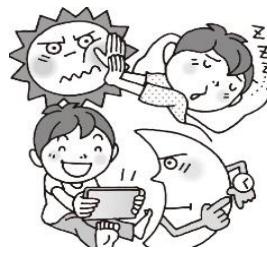


体調の悪いときは
むりに運動しない

【げんきアップウィークの取組のお願い】

1学期もげんきアップウィークの取組にご協力いただき、ありがとうございました。2学期をスムーズにスタートするためにも「早寝・早起き・朝ご飯」の基本的な生活リズムの定着を図ることは、とても大切です。

保護者の皆様には、児童が健康で充実した学校生活を送ることができるよう、お子様と一緒にめあてを決めたり、声掛け等のご協力をお願いします。



【取組期間】

9月5日(火)～9月11日(月)

【提出日】

9月12日(火)

☆全て記入したか確認しましょう。

【気をつけてほしいこと】

寝る時刻には、前の日に寝た時刻のめあてを守れたら、○を書きま

正しい生活リズムで、2学期もがんばろう！

- 「起きる時刻」「動画・ゲームの時間」のめあての時間をおうちの人と決めて書きましょう。
- 「寝る時刻」は、1・2年生は9時、3・4年生は9時30分、5・6年生は10時です。
- 「寝る時刻」は、前日にめあての時刻までに寝ることができたら、○を書きましよう。
- めあてが守れたら「○」を書きましよう。また、朝ごはんを食べた食品群に○をつけましよう。
- 歯みがきをしたら色をぬりましよう。



9月	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)	11日(月)
起きる時刻 (時 分)							
寝る時刻 (時 分)							
朝ごはん	赤・黄・緑	赤・黄・緑	赤・黄・緑	赤・黄・緑	赤・黄・緑	赤・黄・緑	赤・黄・緑
動画・ゲームの時間 (時 分)							
歯みがき 水できたら色をぬる	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜

応急処置の 合言葉は PRICES

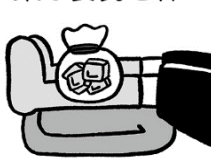
運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。



Protect (保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rest (安静)



Ice (冷却)

氷で患部を冷やす

Compression (圧迫)

患部を圧迫する



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Support (固定)

もしくはStabilization (安定)
患部を固定して安定させる

夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は、早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても、しっかりと食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を試してみよう