

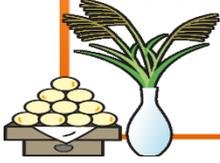
9月

保健だより

令和6年9月6日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

まだまだ暑い日が続きますが、秋を感じるようにもなりました。22日は「秋分の日」です。

この日は昼と夜の長さがほぼ同じで夏から秋へと移りかわる頃ですが、その後もしばらく暑い日が続くようです。



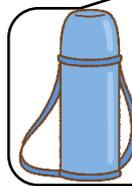
まだまだ要警戒!



毎日、熱中症対策

規則正しい生活*をしよう

今日も元気に登校しましたか? 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



わすれずに!

すいとう
あせ汗ふきタオル

早めに休んで、夜、ぐっすり寝た



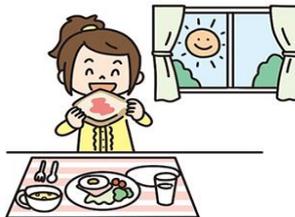
朝ごはんを食べた

ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った



外遊びやスポーツをした

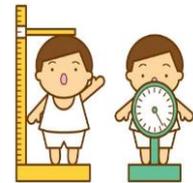
おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)



夕ごはんを食べた

身体測定

(保健指導: ケガのよぼう)



9月3日~5日

・・・保健指導・・・

ケガのよぼう

1学期の保健室の様子を振り返りながら、2学期は「ケガをへらすために気をつけることや、自分でできる手当て」についてお話しをしました。

6年生は、簡易模型で「心臓マッサージ」に挑戦してみました。



いくつか○がつきましたか? 全部○になるよう、がんばってみませんか?

うんどう 運動するときチェックしよう

か・き・く・け・こ



① **か**み(髪) まとめてあるかな？

② **き**ってある？ 手足のつめ

③ **く**つ サイズはあっているかな？

④ **け**がよぼう じゅんび運動はていねいに

⑤ **こ**まめに水分ほきゅう 水筒もってきた？

こんなときどうする？

クイズ

運動

応急手当



1 グラウンドでころんで
すり傷ができて、砂だらけに!

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する



2 サッカーボールが顔に当たって、
鼻血が出た!

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



3 がんばって走っていたら、
足がつってしまった!

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながらかめにたたく

4 バasketボールを
取りそこねて、つき指した!

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす



いつでもどこでも 大活躍!

けがをしたり暑かったり…そんな
ときに大活躍するのが「水」です!
救急処置や熱中症予防にとっても大切
です。

【水はこんなにすごい! その1】

けがのよごれを落とし、早く治る手
助けをする!

【水はこんなにすごい! その2】

つき指ややけどなどを冷やすことで
痛みをとり、ひどくなるのをふせぐ!

【水はこんなにすごい! その3】

暑いときや運動前・中・後に補給す
ることで、熱中症予防につながる!