

9月

保健だより

令和7年9月2日
中能登町立鹿西小学校
*おうちの人とよんでね

夏休みが終わり、学校がはじまりました。
生活リズムは、調子がよくスタートできていますか？

生活リズムがうまくいかず、朝起きるのがつらかったり、午前中とてもだるかったりする人は、自分なりに工夫して、はやく生活リズムをととのえましょう。



抜け出せ! 夏休みモード



寝る前のスマホや
ゲームはやめて早く寝る



早く起きて
日光を浴びる



朝ごはんを
しっかり食べる



まだまだ要警戒!

毎日、熱中症対策



わすれずに!

すいとう(大きめ)
汗ふきタオル

空をながめてみよう

最近、空をながめたことがありますか？ まだまだ暑さが続く9月ですが、空を見ると「いわし雲」や「さば雲」、「ひつじ雲」など、「秋の雲」が現れはじめます。これらの「秋の雲」は、低気圧や前線が近づいているときに現れやすいため、2~3日のうちに雨が降りやすいと言われています。逆に、夕日がきれいな場合、翌日は晴れるそうです。

空をながめて、天気を予想してみるのも、おもしろそうですね!



身体測定

(保健指導：ケガのよぼう)



9月4日~9日

ほけんしどう

保健指導：ケガのよぼう

1学期の保健室の様子をふり
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
いて話しをする予定です。

6年生は、簡易模型で
「心臓マッサージ」
に挑戦します。



お家のかたへ

【ヘルシーウィーク】のとりくみのご理解とご協力をお願い

9月8日(月)~12日(金) 起床時間とメディア使用時間を重点にした取り組みです。

ご家族ぐるみで考えていただき取り組んでいただくようお願いいたします。(別のお知らせ用紙あります)



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**っ 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、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！

けがをしったり暑かったり…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！

