

ほけんだより



2学期がスタートしました。直っ子、みなさんの元気な笑顔を見ることができて嬉しいです。夏休みモードを学校モードに切り替えて、まずは早寝早起きから！早寝ができるように、メディアをなるべく減らして、早い時間に寝る準備をしましょう。また、心配なことや不安なことはいつでも相談しに保健室に来てお話を聞かせてくださいね。



9月の保健目標

けがの予防に努めよう



運動前にチェック！

ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？

爪が長いと自分や人をひっかい
てケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？

脱げたり、靴ずれしたりするな
どケガの可能性があります。



前日は
よく寝ましたか？

寝不足だと判断力が落ちて
ケガをしやすくなります。



朝食は
た
食べましたか？

体や脳がエネルギー不足だ
と思ったように動けません。



準備運動は
しましたか？
急に体を動かすとケガを
しやすくなります。

9月の保健行事

2日(火)～5日(金) 身体二計測（全学年）



す

や

う

ら

あ

ひ

け

す

み

で

し



ピクト
保健室でやってもらった
ことがあるかも。

ねんざや打撲、突き指などは腫れが
高くならないようにこれをしよう。

外で遊んでいて転んだときなど、
傷口が汚れているときは
これがまず第一！

曲がっているときは清潔なハンカチや
ガーゼを使ってこれをするよ。

TEAM☆TADA

☆児童保健委員会活動☆

まだまだ熱中症に注意!



7月の児童保健委員会による取組で、“熱中症予防”を行いました。

ポスターを作成して掲示したり、自分たちでテーマや内容について考
えた動画を作成したりして、みんなが自分たちで考えて気を付けられる
ような注意喚起をしました。9月も暑い日が続きますので、まだまだ熱
中症に注意が必要です。保護者のみなさま、クラスルームに動画が掲載
してあります。ぜひ、ご家庭でもご覧ください。



自分でできる!
応急手当



文字の下にある
図形の大きい順に
読んでね。

例

ひ → や → す

△ ひ や す

腫れは皮膚の下で炎症が起こっている証拠。大事な体
の反応ですが、ひどくなると痛みも強くなるので、氷
のうなどをあてて冷やしましょう。

● み ず で あ ら う

傷口が汚れたままほうっておくと、バイキンが中に入
って傷がもっとひどくなってしまうかも。土やほこり
はきれいに洗い流してから手当をしましょう。

★ し け つ

血を止めるには、傷口に清潔なガーゼなどを当てて上
から押さえます。鼻血の場合は小鼻を奥のほうに向か
って押さえてうつむき、血が止まるのを待ちましょう。