

ほけんだより 9月

川内南小学校
保健室

どんな夏休みだったでしょうか？学校ではできないすごし方ができたと思います。いよいよ、2学期がはじまります。学校生活のルールやマナー、わすれていませんか？できることから、少しずつ、学校の生活になれていきましょう。運動会の練習もはじまります。ケガや熱中症をふせぎ、ただしいてあてをしり、助けあいながら、2学期も楽しんでいきましょう。



「あわてる」「急ぐ」はケガの原因に

2学期をげんきにスタートしよう

◆夏休み、このようなことはありませんでしたか？

- 夜おそくまでおきていた
- 朝ごはんをたべなかつた
- たくさんテレビ・ゲーム・タブレットをみた
- からだをうごかすことがすくなかつた

◆1つでも、あてはまった人は、学校にくるのがだるく、気分がスツキリしていないかもしれません・・・

◆2学期をげんきで楽しくスタートするために、規則正しい生活をして、体の調子をととのえましょう！



◆まずは、早おき。

そして朝ごはんをたべましょう。さしよの1週間は、むりやりでも早起きすると、朝の光をあびて体が朝型にかかります。朝はみなさんも脳もおなかガペコペコ。脳のエネルギーになるブドウ糖をとりましょう！1週間以上たっても体調が悪いときは、保健室や小児科に相談してください。

9月の保健行事

- 3日（火）3・4・5・6年
身体測定・視力
- 4日（水）1・2年
身体測定・視力
- 24～27日 1年希望児童
色覚検査

自分でできる応急手当 しってる？てあてのしかた

すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないで冷やす



はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす



～保護者のみなさまへ～

9月10日は世界自殺予防デーです。徳島市の小学校では、児童及び保護者を対象に、スクールカウンセラーからカウンセリングを受けることができます。お気軽にご連絡ください。

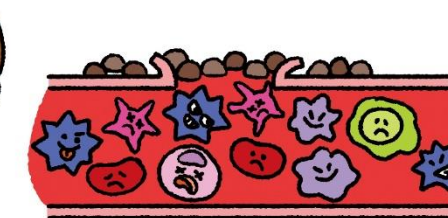
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと...



傷口をなおすために、細胞が活躍できます。

よごれが残っていると...



ばい菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。