

保健だより 9月

令和6年9月 森山小学校

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。2学期も健康や安全に気をつけて、元気にがんばりましょう。まだしばらくは暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配も感じるようになってくると思います。実り多き2学期になるように、いろいろなことに挑戦していきましょう。

9月の保健行事予定

- ・ 喫煙防止教室 9月11日(水) 3校時 4年



生活リズムをとりもどそう!

夏休み気分もぬけて、学校の生活リズムを思い出しましたか? 夏休み中にだらだらした生活をしてしまった人やテレビやゲームをしすぎてしまった人は、生活リズムをとりもどすのに時間がかかるかもしれませんね。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて学校へ来ましょう。

2学期のスタート

なのに 疲れが抜けにくいぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

お風呂につかろう

“食べられるものを” “一口でも” 食べよう そのうちしっかり食べられます

暑くてもシャワーではなく、ぬるめのお風呂につかろう 心や体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

9月9日は「救急の日」

自分でできるけがの手当てを覚えたり、救急箱の中身を確認したりしてみましょう。

また、けがは予防することも大切です。安全に気をつけ、ルールを守って、けがをしないようにしましょうね。



応急処置、できるかな? けがをしたら、まずすることは?

すりきず

傷口が砂やどろでよごれていたなら、水でよく洗い流す。



きりきず

水で洗って、傷口を清潔なハンカチで押さえる。



はなち

少し下を向いて、はなを押さえる。



つきゆび

氷などで冷やし、隣の指とテープなどで固定する。



まだまだ熱中症に注意!



今年の夏も異常な暑さですが、まだしばらく湿度が高い暑い日が続きます。まだまだ熱中症に注意が必要なので、しっかり予防をしていきましょう。

体育の時間や休み時間はもちろんですが、登校中も帽子を必ずかぶるようにして、水分補給も忘れずにしてください。

帽子や水分補給、汗ふきタオルを忘れないように



