

ほけんだより



令和3年度
福島小学校
保健室

なつ おお し こ なつやす
夏バテや大きなけが・事故をせずに、夏休みをすごせましたか？

あつ ひ つづ すこ あき ちか きせつ か め
まだまだ暑い日が続きますが、少しずつ秋が近づいてきています。季節の変わり目は

たいちよう せいかつ ととの
体調をくずしやすいので、生活リズムをしっかりと整えましょう。



おうきゆう て おて
応急手当の

あいうえお

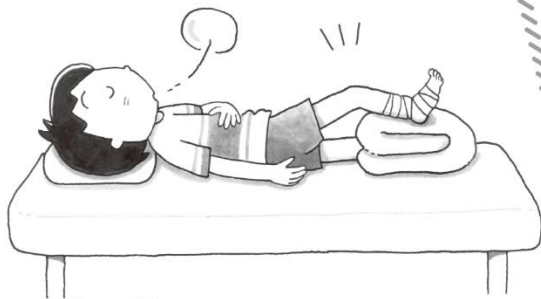
あ んせいにする

うご いた
ケガしているところを動かすと痛みが
ひどくなったり、なほ おそ
治るのが遅くなったり
します。らく し せい しず やす
楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみが なくなるまで冷やす

こおり ほ れい ざい つか ひ は
氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れ
がひどくなるのを防いだり、出血を抑
えたりできます。ちよく せつこおり
直接氷をあてないよ
うにしましょう。



う え にあげる

ないしゅっけつ いた く あい かる
内出血や痛みの具合を軽くするため、
ケガしたところが心臓よりも高くなる
ようにします。しん そろ たか
クッションや丸めたタ
オルをつか
オルを使いましょう。



お さえる

ほうたい ま ないしゅっけつ
包帯などを巻いて、内出血や
腫れがひどくなるのを防ぎます。
むせ
無理におさえたり締めすぎない
ように注意しましょう。

しんたいそくてい
身体測定があります



しんたいそくてい しりょくけんさ
＜身体測定・視力検査＞

| | |
|--------|---------|
| 3日（金） | 6年生 |
| 6日（月） | 5年生 |
| 7日（火） | 4年生 |
| 8日（水） | 3年生 |
| 9日（木） | 2年生 |
| 10日（金） | 1年生・つくし |

がつ しんちよう たいじゅう しりょく けんさ
9月は身長・体重・視力の検査をします。

がっき くら
1学期と比べて、どのくらい成長している
でしょうか。

がっき そくてい
2学期の測定でみてみましょう。

なつ じょうげ たいそうふく
※夏の上下の体操服を

じゅんび
準備してきてください。

がっき
2学期の
はじまりです

げんき あさ
元気にすごすヒミツは朝にある！
おはようチャレンジ



あさ たいよう ひかり
① 朝おきて、太陽の光をあびよう！

あたまがめざめ、スッキリします。



は
② 歯みがきをしよう！

お 起きてすぐと、あさ
朝ごはんのあとに
みがくことができたらベスト。



あさ
④ 朝ごはんをたべよう！

いち
1日のエネルギーになります。



あさ
③ 朝うんちをしゅうかんづけよう！

あさ
朝ごはんをたべると、ちょうのはたらきが
よくなって、うんちが出やすくなります。

