

# ほけんだより 9月



2022年 9月 貞光小学校 保健室

楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まりましたね。体も気持ちも学校モードに切り替わっているでしょうか？ 9月はさっそく運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活習慣から体調を整えて、練習にのぞみましょう。また、熱中症の予防のために、こまめに水分補給をするようにしましょう。そして、元気に楽しく学習や運動に取り組みましょう。



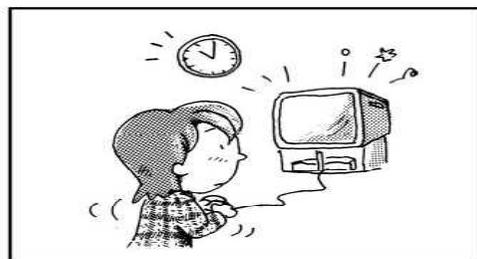
はやね、はやおき、大丈夫？



おやつの食べすぎに、気をつけよう



ふだんの生活にもどそう！



テレビやゲームの時間は、できるだけ短く



食事をきちんととっていますか？

## 運動会の練習が始まります！

- 汗ふきタオルを忘れずに。(たくさん汗をかく人は、着替えも持ってこよう。)
- 水分補給をしっかりしよう。
- 赤白ぼうしを忘れずに。
- 早寝・早起き・朝ごはんを食べて体調を整えよう。
- 自分の足にあった靴で練習をしよう。



☆元気に練習して本番もがんばりましょう！

## 迷路でチャレンジ!!

応急手当て・けが予防の基礎知識

正しい答えを選ぶと早くゴールできるよ。

選んだ答えの方向に進みます。

START スタート

すりむいたときの応急手当ては？  
A：水道の水で洗う。  
B：すぐに、ばんそうこうを貼る。

運動の前の準備運動は…  
A：しっかり体を動かしておく。  
B：疲れるので、適当に。

目にゴミが入った。どうする？  
A：水で洗い流す  
B：こすって取る。

つき指をしたら…  
A：氷水で冷やす。  
B：引っぱる。

運動をしないほうがよいのは？  
A：めんどくさいとき  
B：熱があるとき

熱中症を防ぐには？  
A：まとめて水分をとる。  
B：少しずつ、何回も分けて水分をとる。

まちがえたところは、見直しておきましょう!!

GOAL ゴール

## 9月の保健行事

- 9月6日 (火)：身体測定・視力検査(1・3年生)
- 9月7日 (水)：身体測定・視力検査(6年生)
- 9月8日 (木)：身体測定・視力検査(2・4・5年生)

