

ほけんだより

9月号

平成 28 年 9 月 2 日
港区立青山小学校
校長 下城 英和
養護教諭 石田 結希

9月の保健目標

「規則正しい生活をしよう」

約一か月半の夏休みが終わり、2学期が始まりました。お休み中は、元気に過ごすことができたでしょうか。休み明けには、夏休み中の生活リズムから抜け出せずに頭痛やだるさなどで、保健室を利用する人が多くなることが予想されます。早くいつもの生活リズムに戻すために、まずは「早ね早起き」を心がけましょう。また、暑い日がまだまだ続きますから、熱中症や夏バテにも引き続き気を付けましょう。

元気に新学期を始めましょう！

夏休みの疲れが残っているこの時期は、昼と夜の気温の差が大きくなってくることがあり、体調を崩しやすくなります。栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけて、新学期を元気に始めましょう。



早起き早寝をする



朝ごはんをしっかり食べる



冷たいものをとり過ぎない



クーラーを使い過ぎない



適度に体を動かす



ゆっくりお風呂に入る

© 少年写真新聞社 2016

スクールカウンセラー来校日

6日(火)、9日(金)、12日(月)、20日(火)、26(月)、30(金)

《9月の保健行事》

●身体測定(全学年)

今年度2回目の身体測定を行います。測定後、健康カードをお返ししますので、押印をして御提出をお願いいたします。測定前に、生活習慣についての保健指導を行う予定です。



日程	対象学年
9/2(金)	3、6年生
9/5(月)	2、5年生、あすなろ
9/6(火)	1年1組、4年生
9/7(水)	1年2組

～保健指導の内容～

- 1・2年・あすなろ…睡眠とよいうち
- 3・4年…睡眠と体の成長
- 5・6年…適度な糖分と健康

※身体測定は体育着で行います。また、正確に測定するため測定当日は頭の上で結ぶ髪型を避けていただくと助かります。

●特別支援学級合同移動教室事前健診(あすなろ4～6年)

移動教室前の内科検診を、9/20(火)に行います。

9月9日は救急の日です。救急とは、急な体調不良・けがの手当てをすることです。けがをした時には、すぐに自分で手当てを行うことで早く治すことができます。ぜひ覚えて、自分やお友達がけがをした時には手当てをしてみてください。

9月9日は「救急の日」 自分でできる応急手当を覚えよう

保健室前掲示板のクイズもやってみてね！

すり傷・切り傷

- ①傷口を水道水できれいに洗う。
- ②出血しているときは、清潔なガーゼやハンカチでおさえて止血する。
- ③ばんそうこうなどで傷口を保護する。



やけど

- ①すぐに流水で冷やす(痛みがやわらぐまで)。
- ②冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうで冷やす。



※衣類を着ているときは無理に脱がず、その上から冷やす。
※広い範囲にわたってやけどをしていたり、水ぶくれができていたりしたら、病院へ！

鼻血

- ①座って軽く下を向く。
- ②鼻をつまんで3分以上、強くおさえて止血する。



© 少年写真新聞社 2015