

保健だより 9月

田柄第二小学校
校長 岩井一雄
養護教諭 山本実央

9月も厳しい暑さが続きます。新学期が始まり、熱中症や体調不良を防ぐためには、生活リズムを整えることが大切です。毎日決まった時間に寝て、朝はしっかりと朝食をとりましょう。外遊びをして体を動かしましょう。規則正しい生活習慣が、元気で健康な体を作ります。今月も、元気な笑顔で過ごすために、生活習慣に気をつけて過ごしましょう！

9月の保健目標「けがをふせよう！」

自分でできる^{じぶん}応急手当^{おうきゅうてあて} しってる？ てあてのしかた

すりきず^{すいどう} 水道の水で洗い流す^{みず} ^{あら} ^{なが}



はな血^ぢ すわって、小鼻をつまむ^{こばな}



体育発表会の練習も始まります。正しい手当てを心がけましょう。

つき指^{ゆび} 動かさないで冷やす^ひ



足のつり^{あし} 少しずつのばす^{すこ}



うんどうのまえにじゅんびたいそう



すり傷^{きず}をしっかりと洗うのはなぜ？^{あら}

よごれを洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、さいぼう かつやく 細胞が活躍できます。

よごれが残っていると…



きん ばい菌が増えて、きずぐち 傷口のなおりが遅くなります。

すりきずは、きれいな水で土や砂を洗い流してから、ハンカチやティッシュでおさえてきましょう。



朝ごはんはからだと脳に大切！



朝はみなさんも脳もお腹がぺこぺこ。
脳のエネルギーのものの
ブドウ糖をほきゆうするためにも
朝ごはんは必ず食べましょう！

すいみんでいろいろアップ！

- 脳がパワーアップ！
脳を冷やして休ませます。
- 学んだことを記おおくにアップ！
頭や体で学んだことを記おおくに変えます。
- 成長させ、体力もアップ！
骨や筋肉を成長させ、また、いたんだ細胞を治します。
- 免疫がアップ！
病気に対抗する力をつけます。



9月の保健行事予定



- 4日（水） 身体計測 5年生
- 5日（木） 身体計測 4年生
- 6日（金） 身体測定 3年生
移動教室前健診 6年生
- 9日（月） 身体計測 2年生
- 10日（火） 身体計測 1年生
- 17日（火） 移動教室前健診 5年生
- 20日（金） 身体計測 6年生 ←変更しました

★服装：体育着
★移動教室前健診は
健康カードを持参します。