

ほけんだより

9月

西方小学校保健室

9月10日発行

9月の保健目標

安全を考えて運動しよう

1年ぶりの長い夏休みでしたが、心にも体にもエネルギーを蓄えることができましたか？2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差があること、行事の練習が始まること等から、とても疲れやすくなります。早めの休養を心がけましょう。また、新型コロナウイルス感染症の拡大が心配されます。手洗いうがい、マスクの着用、3密の回避等、感染防止対策の徹底をお願いします。



夏休み明けの生活リズムチェック!

5: できている 4: だいたい 3: まあまあ 2: いまいち 1: できていない

へこんでいる
ところは
どこかな?



夜は10時までに寝ている

朝すっきり目が覚める

便秘はしていない

朝ご飯は毎日食べる

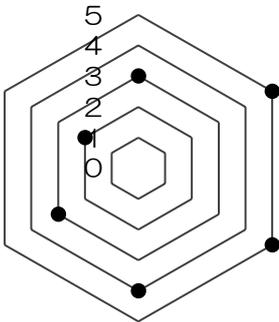


食事はおいしく食べられる

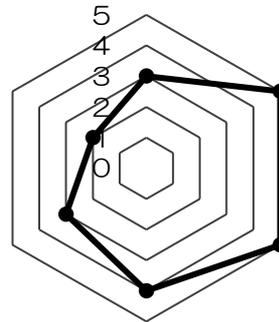
毎日ぐっすり眠れる

どうすれば改善
できるかな?

やり方



①それぞれの項目について、自分に当てはまるところに点を書く。



②点を線で結び、へこんでいる項目について、どうすれば改善できるかを考える。

生活リズムを戻すには...

☆朝日を浴びて体を自覚めさせる... 起きたらまず、カーテンを開けましょう。

☆朝ご飯は必ず食べる... 体を活動モードへ切り替えることができます。

☆夜の過ごし方を改善する... テレビやゲームを遅くまでやらないようにしましょう。



9月1日は「防災の日」です。1年に1回、いざという時に備えて、ぜひ家族全員で確認をしてみてください。

9月1日



防災の日



【非常時の持ち出し品の準備】

- ・非常時の持ち出し物をリュックに用意しておく。
- ・非常食の消費期限が切れていないか確認する。
- ・リュックに入っている物が十分かどうか見直す。

【避難する場所】

- ・防災マップやハザードマップで、自分が住んでいる地域で予測される災害を把握する。
- ・避難場所を確認しておく。
- ・避難場所まではどのような経路で行くことができるか確認する。

【家族と離れたときの連絡方法】

- ・家族の連絡先を確認しておく。
- ・家族と離れたときの待ち合わせ場所を決めておく。

9月9日



9月9日は「救急の日」です。事故やけがは、いつ発生するかわかりません。この機会に家庭にある救急箱の見直しや、自分でできる応急手当について知り、いざというときに慌てないようにしておくといいですね。

【救急箱に常備しておくとい物】

- ・ばんそうこう ・消毒液 ・ガーゼ ・包帯 ・総合かぜ薬
- ・整腸剤や胃薬 ・軟膏（かゆみ止めやきず薬など）
- ・体温計 ・はさみ ・ピンセット

応急手当はじめてのいっ歩

～これだけ是可以ようになるう～

あら
洗う

すり傷



目にゴミが入ったとき



ひ
冷やす

だぼく



やけど



おさえる

切り傷



鼻血



身体計測を行いました

9月6日、7日、9日で身体計測を行いました。結果は後日「わたしのからだ」にてお知らせいたしますので、ご確認いただき、表紙に保護者の印またはサインをお願いいたします。