

ほけんだより 8.9 月

令和7年8月27日

明戸小学校保健室

いよいよ2学期のスタートです。夏休みにはすてきな思い出ができましたか？

夏休みに体がお休みモードになってしまった人は、徐々に学校モードに戻して

いきましょう。

まだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分補給をして熱中症には気をつけていきましょう。



○生活リズムばっちりカード

8/28(木)～9/1(月)の5日間実施します。

この機会に生活リズムを学校モードに切り替えましょう。提出は9/1(月)です。

○2学期身体測定

8/28(木)・・・2年生、4年生、5年生、ひまわり、けやき、たんぽぽ

8/29(金)・・・1年生、3年生、6年生、

*体育着を着ておこないます。

*頭の上で髪を結ばないようにしてください。



○就学時健康診断

9/30(火)に来年度明戸小学校に入学予定の新1年生が健康診断と検査を受けます。

6年生の有志のみなさんにお手伝いしていただく予定です。よろしくお願いします。

○夏休みのはみがきカレンダー、アウトメディアの提出ありがとうございました。



病気に負けない体づくり

病気に負けない体をつくるためには、普段の生活

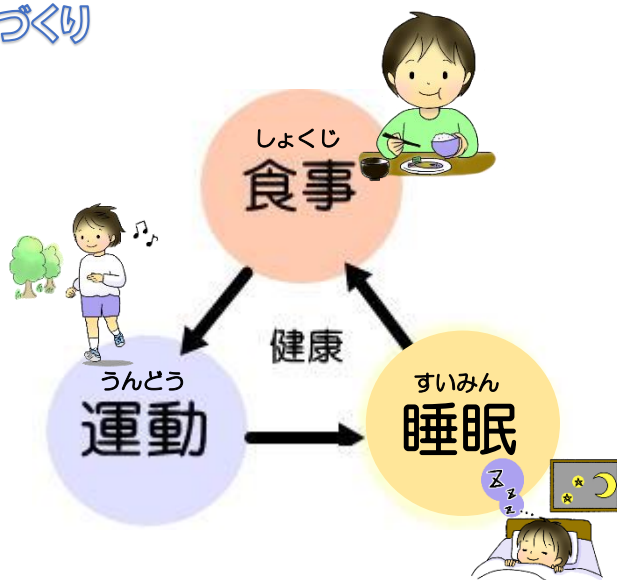
習慣「食事」「運動」「睡眠」がとても重要です。

この3つは互いに影響しているので、1つ悪くなってしまうとほかの2つもくずれてしまいます。

食事：好き嫌いなく1日3食しっかり食べましょう

運動：1日60分以上の運動がすすめられています

睡眠：小学生は9～12時間が目安です



下着を着ていほすか？

毎日清潔な下着を着ていますか？

「暑いから1枚でも着るものが少ない方が涼しい」と思っている人も中にはいるかもしれません。

実は下着にはとても大切な役割があります。

暑いときにたくさんかいた汗を下着が吸収します。服や肌がべたべたにならず涼しく感じます。



汗をそのままにしておくと、いやなおいのもとになります。下着が汗をすうことでおいをおさえて清潔に保てます。

毎日新しい下着を着ましょう

けがの応急処置

けがをしてしまったときにすぐに応急処置をするとけががひどくなることをふせぐことができます。

今回の保健だよりでは3つの応急処置を紹介します。自分でできそうなものはありますか？

すり傷

- ①手をきれいに洗う
- ②水道などで傷口をよくあらう
砂利や泥などの異物があるべく残らないようにしましょう
- ③出血が多い場合は止血する
- ④絆創膏などをはって保護する



鼻血

- ①座って少し下を向く
- ②小鼻を親指と人差し指でつまむ
- ③安静にする



首のうしろを冷やすと血管がちぢんでさらに止まりやすくなります

打撲・つき指・ねんざ

- ①安静 (Rest)
痛めた場所を動かさない
- ②冷やす (Ice)
氷や保冷剤をタオルで包み痛いところにあてる(15~20分)
- ③おさえる (Compression)
包帯やテーピングできつめに巻いてはれをおさえる
- ④高くする (Elevation)
心臓よりも少し高い位置にあげる



→はれが強い、痛みが強い、動かせないときは必ず病院へ！

頭文字をとって

RICE (ライス) 処置といわれています