



令和6年9月
河和小学校
ほけんしつ

おうちのひとといっしょによみましょう！



がっき
2学期 うめっこチェック スタート！



なが なつやす お がっき はじまりました。毎年2学期最初の保健室では、「気持ちが悪い」、「だるい」など体調をくずして来室する人が多い傾向がみられます。9月3日(火)からスタートするうめっこチェックで、「早ね・早おき・朝ごはん」の生活リズムをととのえて、夏休みモードから学校モードにきりかえてほしいと思います。規則正しい生活で免疫力をアップして、けがや病気に負けない体を作してほしいと思います。

せい かつ
生活リズムを
がっ こう
学校モードに
もど
戻そう！



あさ 朝ごはんを
た じっくり食べる



あさ よゆう も
朝は余裕を持って、
おな じ かん お
同じ時間に起きる



ね まえ みるのをやめ、
寝る前にスマホを見るのをやめ、
はや ね
早めに寝る



うんどうかい む **運動会に向けて...** ねっちゅうしやう **熱中症・けがにご注意!**



保護者の方へ

運動会の練習が始まると、子どもたちは毎日、汗びっしょりです。
水筒・汗ふきタオルを忘れずに持たせていただきますようお願いいたします。

覚えておこう

水分補給のコツ



の ぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが かわ まえ
のどが渴く前に



えんぶん どうぶん いっしょ
塩分やミネラル、糖分と一緒に



あさ お 朝起きたとき、お風呂の後は
いっぱいぶん
コップ一杯分プラス



9月の保健目標 けがを予防し、安全な生活をしよう！

毎年、9月はけがをする人がとても多いです！運動会の練習が始まるため、力が入りすぎてけがをしてしまう人がいます。運動会当日に元気に参加するためにも、日頃から気をつけて生活をしてほしいと思います。すりきずや切りきずなどのけがをしたら、悪化しないようにするために、すぐに傷口を水で洗うことも大切です。

忘れずに ウォームアップとクールダウン



ウォームアップ

硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域が広がり、パフォーマンスが上がって、ケガ予防にもなります。



クールダウン

運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

できるようになろう 応急手当

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす