



9月 保健だよ!

令和元年9月2日 大同西小学校 保健室

みなさん、夏休みは楽しくすごせましたか? 体調はくずさなかったでしょうか。
夏休み中規則正しい生活ができたかどうか、下の項目でチェック していきましょう!

- 朝ごはんをしっかりと食べた
- 朝は8時までには起きた
- 夜は9時までには寝た
- 毎日食後の3回歯みがきをした
- テレビやゲームは時間をきめてやった
- 外でたくさん運動した

いくつでき
たかな?

9月の保健行事

行事	日にち	対象学年	服装・準備物
体位測定	9/3 (火)	1・2・3年生	体操服の半袖・短パン
	9/4 (水)	4・5・6年生	健康手帳
清潔調べ	9/9 (月)	全学年	健康手帳
視覚検診	9/25 (水)	1年生	メガネを使用している人は 忘れないでね。

運動会の練習が始まります

つめは切ったかな?
自分の足に合った
くつで運動しようね。



うらも見てね



9月1日は防災の日



☆ 防災の日 ☆

台風・洪水・津波・地震・竜巻などの災害の知識を深めて、日ごろからできることを確認しよう! という防災の意識を高める日です。

学校では、26日(木)に避難訓練を行います。



~非常用持ち出し袋~

用意してありますか? 災害が起こったときすぐに避難できます。

「ローリングストック」って何?

外国のロックバンド? いいえ、「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

ローリングストックのやり方

買い足す
食べた分だけ買い足す。

備える

加工食品(缶詰・インスタント食品・乾麺など)を少し多めに置いておく。

ローリングストックのいいところ

- 何がどれくらい備えてあるかいつでも確認できる。
- 食べなれている味が、災害時の不安な気持ちを和らげる。
- いざというときの消費期限切れを防ぐ。

食べる
消費期限の近いものから食べる。

避難所・避難場所の確認には [Yahoo!天気の災害避難所マップ](#) や [いばらきデジタルマップ](#) が便利です。

5日から、運動会の練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症にならないように気をつけて練習をしましょう。水筒と汗ふきタオルは必ず持ってきてください。水筒の中身は、水・麦茶・スポーツドリンクなどです。

水分はこまめにとりましょう。(水分量にも気を配りましょう!)

怪我をしたときや具合が悪くなったときは、すぐに先生に伝えてください。お友達の様子がおかしいと思ったら、近くの人が先生にすぐに教えてください。

朝ごはんは必ず食べてきましょう。睡眠もしっかりとりましょう。

規則正しい生活が、けがや熱中症の予防にはとても大切です。



腫
つないで
みよう

応急手当チャレンジ こんな時どうする？



ケガ	応急手当	受診が必要な時
切り傷	<ul style="list-style-type: none"> 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をギュッと押さえます。 	<ul style="list-style-type: none"> ひどい痛みや腫れ、変形がある時
やけど	<ul style="list-style-type: none"> 傷口が汚れていたら水道水でよく洗います。出血していたら、清潔なハンカチなどを当てて、上から強く押さえて止血します。 	<ul style="list-style-type: none"> 傷が深く、出血が多い時
ねんざ	<ul style="list-style-type: none"> 動かさないようにして、氷で冷やします。弾性包帯などで圧迫して、台にのせるなどで挙げます。 	<ul style="list-style-type: none"> いつまでも出血が止まらない時
鼻血	<ul style="list-style-type: none"> すぐに水道の流水で、痛みを感じなくなるまで冷やします（目安として5～30分ほど）。 	<ul style="list-style-type: none"> 十分冷やしても痛みがとれず、大きめの水ぶくれができた時

2学期 生活リズムの切りかえ うまくできてる？

こんなことない？

- 朝。できることなら起きたくない

いいえ

睡眠をしっかり確保するには何時に寝ればいいのか、ふとんに入る時間を決めよう。
- 朝ごはん？食欲ない...

いいえ

寝る直前までおやつを食べてない？朝ごはんは、少しずつでも食べるようにしていこう。
- 下痢だ...便秘だ...

いいえ

冷たいものを食べすぎてない？便秘の人は、毎朝、同じ時間にトイレに行ってみよう。
- 夜なのに...ちっとも眠くならない

いいえ

スマホやゲームは時間を決めてほどほどに。朝、起きた時に太陽の光をあびると、夜には気持ちよく眠れます。
- なんかぐっすり眠れてない気がする

いいえ

スマホやゲームをふとんの中に持ち込んでない？毎朝にスポーツをすると、夜ぐっすり眠れます。