

# ほけんだより9月

今月の保健目標  
 生活のリズムを  
 とりもどそう

【1～3年用】豊見城小学校ほけんしつ 9月2日発行

やく  
 約1ヶ月のなつやすみがおわりましたね。「〇〇へ行ったよ!」「なつやすみってあつという  
 ま!」と話をしてくれるみなさん。  
 せんせい みな えがお み うれ  
 先生はそんな皆さんの笑顔をひさしげりに見ることができて、すごく嬉しいきもちで  
 いっぱいです!1学期後半も健康でたのしくすごしましょう～!



## やってみよう!自分でできる てあての方法

すりぎず すいどう みず あら なが す あし のつり すこ 少しずつのばす つぎ指 うご 動かさないで冷やす はな血 すわって、こばな つまむ



「あわてる」「いそぐ」はケガの原因になります  
 きをつけて こうどうしましょうね

### 夏の疲れが残ってない?

さいきん からだ ちようし  
 最近、体の調子はどうですか?  
 だるい、気分がスッキリしない、体が  
 重い...など、体の調子がイマイチ  
 なら、夏の疲れが残っているせいか  
 も。これから、運動の秋、芸術の  
 秋、食欲の秋...など、活動的で楽し  
 い秋がやってきます。そのために、  
 いま、しっかり夏の疲れから回復して  
 おきましょう。

ポイント、規則正しい生活です。  
 ぐっすり眠って、きちんとごはんを食  
 べると、体の調子も  
 きっとよくなります。



### 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ペコペコ。  
 脳のエネルギーもとの  
 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!

### 熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上  
 がりすぎを防ぐことができる



スッキリする汗はサラ  
 サラ、疲れる汗は塩分  
 が多くてベトベト



いい汗をかくためには、  
 冷房は控えて、運動を  
 しよう!



汗をかいたら、こまめに  
 ふいたり着替えたりし  
 ょう!

# ほけんだより 9月号

今月の保健目標  
生活リズムを  
とりもどそう

【4～6年用】豊見城小学校ほけんしつ 9月2日発行

みなさん！お元気でしたか？1学期後半がはじまりましたね！  
少しはずかしそうにしている子、ウキウキしている子、身長をはかりに  
くる子などいろんな顔をみる事が出来て嬉しいです。

この時期は、バも体も体調をくずしやすい時期でもあります。自  
分のペースで生活リズムをもどしていけると良いですね！

生活リズムをとりもどすポイントは『朝』です！

寝るのが遅い人は、“早く寝なま”ではなく、“早起き”を  
意識してみてください。夜になると気づいたら眠くなつてますよ～

元気がでない人は“朝ごはん”を大切に！しっかり食べて  
“朝日”をあびると、自然に体から力がでてきますよ♪

ためしてみてくださいね～

## ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

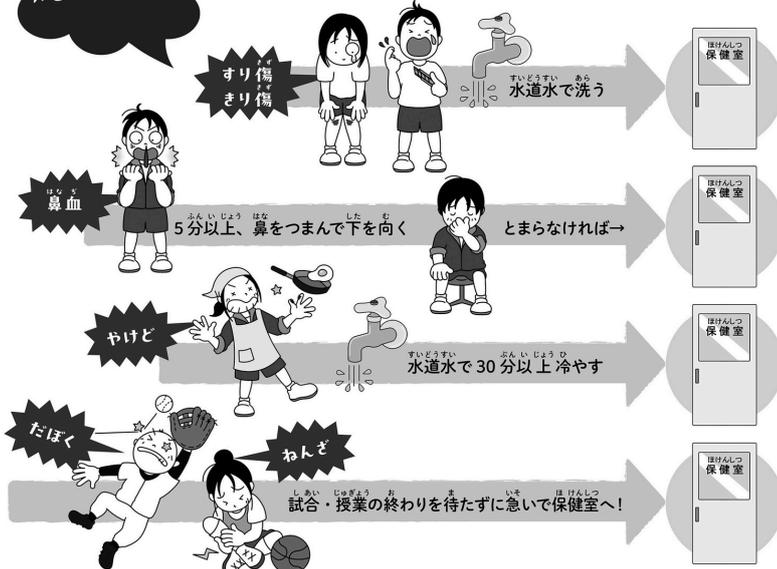
やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

## 応急手当

保健室へ行く前に  
できることはないかな？



## 9月9日は 救急の日でした

みなさんは緊急時は  
何番に電話するか  
分かりますか？  
カッコの中を考えてみてね

- ① 救急車をよびたいとき  
→ ( ) 番
- ② 消防車をよびたいとき  
→ ( ) 番
- ③ 警察の人をよびたいとき  
→ ( ) 番



## 保健室からみえる夏休み明けの子ども達



お家が恋しくなる子が増える  
友達関係の変化での悩み  
精神的成長が表情や行動にあらわれる



身長・体重を測りに来る子が増える  
インフルや感染症が流行しはじめる  
けがや体調不良者が増える

夏休みが終わり、学校生活が始まりました。新しい活動や久しぶりに会うお友達との時間を楽しみにしている子もいれば、不安や気がかりがある子もいると思います。もし、お子さんが「学校に行きたくない・・・」「(体調不良ではないけど)今日は休みたい」などを伝えてきた時は、まず「気持ちを伝えてくれてありがとう」と受け止めてみることをオススメします。そして、ぜひ学校に相談していただけると嬉しいです。

大人も子どもも、一人で悩むより、だれかに相談できると心がフッと軽くなることもあるかと思えます。夏休み明け、少しずつ無理なく生活ペースを戻せると良いなと考えています。

## 知っていてほしい～感染症～

そろそろインフルエンザやコロナ、他の感染症が流行しやすい時期になってきますね。

感染症によっては、出席停止期間というものが定められています。

有名どころだと、インフルエンザは

「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日」が出席停止期間となっています。

ここでの注意点は発症日は症状が出た日であること、また発症した日は0日として計算しはじめること。

解熱した日も0日として数えはじめる必要があります。

このような出席停止期間は感染症によって異なります。

「え～!!」「よく分からない!」「結局いつから登校していいの?」

と、思われる方もいると思います。そこで、出席停止期間を計算できるツールを作成しました。HPにも掲載しますので、必要に応じて活用していただければ嬉しいです。



<https://tomi2025.my.canva.site/hoken-syutteii>

※上記ツールは予告なく使用停止・改変することがあります。ご理解いただければ幸いです。