

# ほけんだより 9月

匠瑛市立豊栄小学校  
保健室 9月号

なが なつやす お がっこう はし せいかつ くす やす あ  
長い夏休みも終わり、学校が始まりましたね！生活のリズムが崩れてしまったまま休みが明け、  
もうしょ えいきょう たいちよう くす ひと おお なつやす む だ  
猛暑の影響もあって体調を崩してしまう人も多いようです。夏休みモードから抜け出すためにも、  
せいかつしゅうかん みなお ふだん すこ はや ね やす  
生活習慣を見直し、普段より少し早めに寝てからだを休ませましょう。



## 9月 ほけんぎょうじよてい 保健行事予定

5日	5. 6年生	身体測定
6日	1. 4年生	身体測定
7日	2年生	身体測定
8日	3年生	身体測定



なつやす あ しんたいそくてい おこな  
夏休み明けに身体測定を行います。  
たいそうふく わす も  
体操服を忘れずに持ってきましょう。  
かみ け ひく いち むす  
髪の毛は、低い位置で結んでください。  
あたま うえ せいかく しんちよう ほか  
頭の上だと、正確な身長が測れません。

## しっかりすいみんをとろう！

なつやす ちゅう よ ふ あさおそ ね す  
夏休み中、夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたりしながら過ごしていませんか？  
がっこう はし よ ふ あさ いえ で ね がっこうせいかつ えいきょう で  
学校が始まって夜更かしや朝、家を出るギリギリまで寝ていたら学校生活に影響が出てしま  
ます。すいみんについて見直してみましよう！

### すいみんの役割



からだ のう つか  
体や脳の疲れをとる

きおく せいり  
記憶を整理する

やわ  
ストレスを和らげる

せいちょう で  
成長ホルモンが出て、  
ほね きんにく せいちょう  
骨や筋肉を成長させる

きず さいぼう なお  
傷ついた細胞を治す

きのう たか  
めんえき機能を高める



からだ こころ げんき まいにち すいみん たいせつ ねむ はや  
体も心も元気であるためには、毎日しっかり睡眠をとることが大切です。眠たなくても早め  
ふとん はい からだ やす  
に布団に入り、体を休めるようにしましょう。



# 7月9日は救急の日

7月は怪我での保健室の利用が多く見られました。注意していても、思わぬことでけがをすることもあります。おうちの人と一緒に下の問題にチェックをいれ、挑戦しましょう！今まで正しいと思っていたことが間違っているかも！？

## ☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- 上を向く
- 下を向く

やけど



- すぐに冷やす
- 水ぶくれはつぶす

すりきず



- よく洗う
- すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ひっぱってのばす
- 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



- 動かさずよく冷やす
- 動かさず確認し、もむ

救急車



- 119番に電話
- 110番に電話

4月から7月にかけて、けがをして保健室に来室した人数は499人でした。1人あたりおおよそ3回保健室に来ていたことになります。けがをしないためにも、どうしたらよいか考えてみましょう！たとえば、廊下や階段、アスファルトは走らない、準備運動をしっかりとするなど、自分なりに思いついたことがあったら、ぜひ、教えてくださいね！

## 保護者の方へ お願い

日頃より、学校保健にご協力をいただきありがとうございます。健康診断の結果を受け、夏休みの間に受診していただいたご家庭が多いかと思っております。治療が済みましたら、受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。

応急手当の答え 鼻血：下を向く やけど：すぐに冷やす きりきず：よく洗う

つきゆび：動かさずよく冷やす

打撲・捻挫：動かさずよく冷やす

救急車：119番に電話