

# ほけんだより

## 9月号

両神小保健室

No. 7

令和5年9月

2学期が始まります！！

42日間の長い休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。みなさんの生活リズムは規則正しくなっていますか？早めに「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えて、早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちのリズムを取り戻しましょう。

2学期は運動会や仲良し体育祭、両小ユネスコ祭などたくさんのイベントがあります。特に運動会練習では、睡眠不足や朝食抜きで参加すると、バテてしまいます。元気に参加するためにも、健康を意識した生活が送れるようにしましょう。また、まだまだ暑い日が続くのでこまめに水分を取り、熱中症に気をつけましょう。

### 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち

夏休みあけの生活リズムチャレンジ！！

- 明日は10分早く起きる。
- 翌日の準備は寝る前にする。
- 今夜は30分早く寝る。
- 食欲がなくても朝ごはんを食べる。
- 朝のトイレタイムを大切にする。



### 9月の保健行事

4日(月) 発育測定(全学年)

- 半そで、短パンで測ります。
- 髪の毛の長い人は、頭の上や後ろでむす結ばないようにしましょう。



### ★お願い★

発育測定終了後「成長の記録」をお配りします。該当学年の9月の「うちのからひとこと」の欄へお子様の様子の記入をよろしくお願いいたします。記入できましたら学校まで返却をよろしくお願いいたします。

# ケガをしちゃった…こんなときどうする？

これから運動会練習が始まり、一生懸命練習しているとケガをすることがあるかもしれません。ケガをしないように気をつけることがいちばん大切ですが、運動前の準備運動、夜ふかしをしない、先生の話をよく聞くこと、など…。関係のないことのように思えて、実はどれもケガ予防のためのとても大切なことです。日頃からの心がけて、防ぐことのできるケガもあります。

## ケガをしたら…

### まずは自分でできること

#### あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

#### おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

#### あげる



傷口を心臓より高くあげる(血が出にくくなります)

#### ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

「運動する！」  
その前に…  
ちょっと確認！

・昨夜、しっかり  
なみ眠りましたか？



・朝食は  
食べましたか？

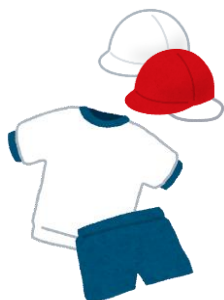


・つめは短く  
切りましたか？



保健室に来る前に、自分でできることは  
やってから来るといいね！！

・準備運動を  
しましたか？



紅白帽のゴムが「だらーん」とたれている人はいませんか？  
体育着の短パンのゴムがゆるみ、走っていてぬげそうになっている人はいませんか？  
おうちで確認をお願いします。

