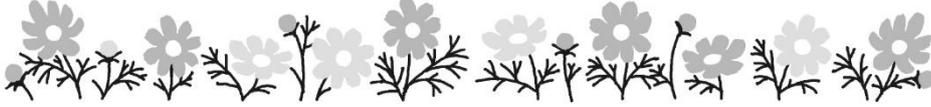


ほけんだより

令和3年8月30日
忠誠小学校 保健室

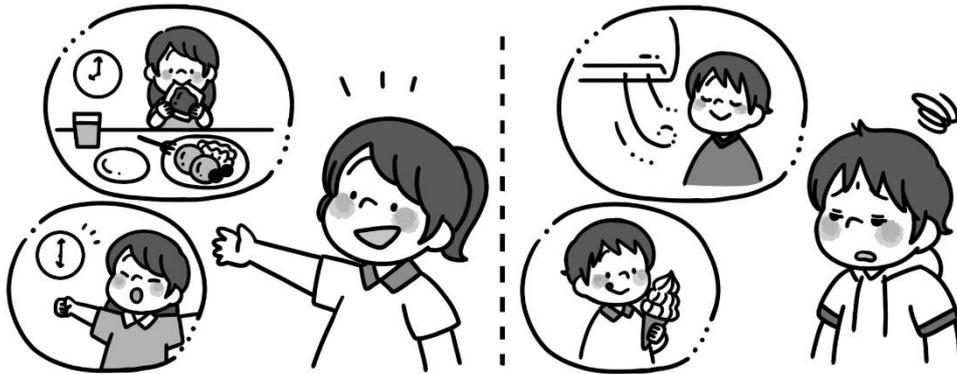


長い夏休みが終わりましたね。楽しく元気に過ごせましたか？

いよいよ2学期が始まります、まだまだ暑い日が続きますが、夏休みの生活から学校生活へのリズムに切りかえて、元気に過ごしましょう。また、引き続き手洗い・うがい・マスクをして、感染症予防をしていきましょう。

今月の保健行事：9月1日（水） 身体計測・視力検査

夏休みの過ごし方の結果は…どっち？



いきいきチャレンジカードを実施します

8月31日（火）～9月6日（月）の期間に、いきいきチャレンジカードを実施します。

夏休み期間中、生活リズムが乱れていた人が多いのではないかと思います。2学期も元気に楽しく学校生活を送ることができるように、自分の生活を見直しましょう。

「早寝」「早起き」「朝ごはん」「はみがき」「あいさつ」「読書」の

6項目に取り組み、できたら○をつけます。

早寝については、できた◎、少し過ぎた○、できなかったら時間を記入します。

読書については、本を読んだ時間を記入します。（2～6年生）

提出日は9月7日（火）です。

みだれた生活リズムを
ととのえるための
ステップ！



よる 夜、早くねる

ひるま 昼間、体をよく動かす

あさ 朝ごはんをしっかり食べる

まずは、早おきからスタート！

うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まるよ～！準備はできているかな？

◎熱中症を予防するために水分を

とっていますか？



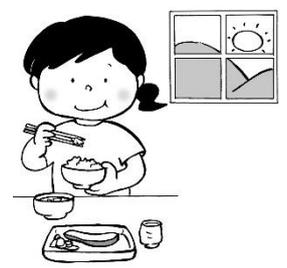
◎汗ふきタオルを持ってきていますか。



◎夜、しっかりねむりましたか？



◎朝ごはんは食べてきましたか？



◎つめは短く切っていますか？



応急手当を覚えておこう

すり傷・切り傷

きれいな水で傷口を洗い、血が出ていたら清潔なハンカチなどでおさえます。

やけど

すぐに水道の水や氷水で、痛みが治まるまで冷やしましょう。

打ぼく・ねんざ

動かさず、氷や氷水で冷やします。痛みが強いときは病院へ行きましょう。

鼻血

おさえるところ

下を向き、5～10分くらい親指と人差し指で鼻をおさえます。