

ほけんだより 9月

令和5年8月29日 志木第二小学校 ほけんしつ

楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。気持ちを切り替えて、学校生活を頑張っていきましょう。

夏休みが終わっても、まだ休み中の生活リズムから抜け出せずになんとなくぼーっとしたりしていませんか。9月は疲れがたまっているところに暑さも重なって、体調を崩してしまう人が増える時期です。まずは生活のリズムを取り戻し、規則正しい生活を心がけましょう。

ケガをしたとき自分でできること



まだまだ暑い日が続いていますが、疲れが溜まっているときには思わぬケガをすることがあります。

そんなとき、みなさんはまず何をしますか。「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひ読んで覚えてくださいね。

あろう

砂やよごれを
あらい流す



おさえる

はんかちで
おさえる



あげる

傷口を心臓より
高く上げる



ひやす

ぬらしたハンカチや
水で冷やす

8・9月の保健行事

日にち	内容	該当学年
8月31日(木)	発育測定	3・5年生
9月1日(金)	発育測定	たんぽぽ、1・2年生
9月5日(火)	発育測定	4・6年生

測定するときは体育着を着用します。忘れずに持ってきてましょう。また、髪の毛を頭の真上や真後ろで結っていると、身長計にぶつかり正しく測定ができないので避けてください。

つめが長い人はいませんか。爪が長いと自分がケガをするだけでなく、友だちにケガをさせてしまうことがあります。ゴミや汚れもたまりやすいので、定期的に確認をしてきちんと切るようにしましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

みなさんは夏休みどこかへおでかけしましたか?コロナの規制も緩和されて、マスクも外して清々しい気持ちで夏休みを楽しめたかな?2学期は運動会もあります。元気に過ごしましょう~!

