

ほけんだより

赤阪小学校 保健室
R7(2025).8.29
No.5



夏休みは楽しい思い出ができましたか?さて、いよいよ2学期が始まりました。これから、運動会の練習も始まります!生活リズムを休みモードから学校モードに戻して、体調万全で過ごしましょう。



9月9日は「**救急の日**」

クイズ★ただししいのはどっち??

けがの手当ては、正しく行くと痛みもへって、早く治ります。でもまちがった手当てを行うと、けがの状態がかえって悪くなってしまうことがあります。みなさんは正しい手当てがどちらかわかりますか?

鼻血



- ① 下を向く
- ② 上を向く

やけど



- ① すぐに冷やす
- ② 水ぶくれをつぶす

すりきず



- ① よくあらう
- ② すぐにばんそうこうをはる

つきゆび



- ① ひっぱってのばす
- ② 動かさず冷やす

ねんざ・だぼく



- ① 動かか確認し、もむ
- ② 動かさず冷やす

救急車



- ① 119番に電話
- ② 110番に電話

正解は、裏面にのっています。

運動会練習の前にチェックしておこう!

まだまだ暑い日が続く中での運動会練習。安全に当日をむかえられるよう、しっかり準備をしておきましょう!保健室からもみなさんが自分の力を出せるよう、応援しています!

✓ サイズの合ったくつをはく



サイズが合っていないと、「くつずれ」を起こしたり足の骨の成長に問題が起こったりしてしまいます。

☆くつを選ぶときには、かかとをトントンとしてからつま先にゆとりが出来るか確認しましょう。くつをはいた時に、足の指を自由に動かすことが出来るかも確認しましょう。

✓ 朝ごはんを食べる



朝起きた時のみんなの身体はエネルギーがカラカラになっています。朝ごはんをしっかり食べて、エネルギー満タンにして1日ががんばりましょう。また、食事はバランスよく食べて元気にすごせるようにしましょう。

✓ すい眠・水分をとる



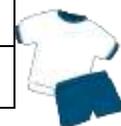
人は運動していなくても身体の水分はへっていきます。のどがかわいたな…と感じる前に水分をとって、熱中症を防ぎましょう。また、しっかりとすい眠をとることも熱中症を防ぐために必要です。



9月の保健行事予定



身体測定	1日(月)	1年生	3日(水)	5,6年生
	4日(木)	2年生	5日(金)	3,4年生
尿検査(1次)	17日(水)	全学年		
修学旅行前健診	30日(火)	6年生		



身体測定日は体操服を忘れずに★

クイズの^{こた}答え

鼻血^{はなぢ}①^{した}下を^む向く／やけど①^ひすぐに冷やす／すりきず①^{あら}よく洗う／

つきゆび^{うご}②動かさず^ひ冷やす／ねんざ・たばく^{うご}②動かさず^ひ冷やす／救急車^{きゅうきゅうしや}①^{ばん}119番に^{でんわ}電話