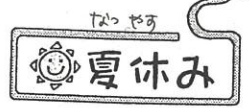


ほけんだより

2025. 8 大部小学校 ほけんしつ

2学期が始まりました!! ばっちり充電できたかな?

長くもあっという間だった夏休みがおわり、2学期がスタートしました!! 楽しく元気に夏休みをすごすことができましたか? 毎日暑い日が続いています。熱中症予防はまだまだ続けてください! 水分補給はもちろん、何より大切なのはいつも言っていますが『早寝』『早起き』『朝ごはん』です。つまりカンタンに言うと...



寝ること + 食べること

この2つも毎日続けていくことがすごく大事!



あまいみもの飲みすぎには注意!!

休みモードから学校モードへ

朝の習慣をシフト!

朝バタバタしないように前の日に準備しておく



まずは朝10分早くおきてみる



朝食後は出なくても便座にすわってみる

9/1(月) ~ 9/7(日) 「元気アップ大作戦」を実施します。早めに生活リズムをリセットしましょう☆



夜は早くねる

2学期 身体測定 9月2日(火) ~ 5日(金)の間に、身長・体重の測定をします。4月からどれくらい大きくなったのか楽しみにしていてくださいね



養護実習生のお知らせ 9月1日(月) ~ 9月30日(火) 養護教諭という、保健室で働く先生の資格をとるために、保健室に実習生が来てくれます。身体測定のお手伝いをしてもらったり、保健室での実習だけでなく各教室を回ってもらったりします。ぜひお話ししてみてくださいね

9月9日は、「救急の日」です

「これくらい大丈夫」と思ってルールを守らないでいると、けがや事故につながってしまいます。自分だけでなく、友達にもけがをさせてしまうかも。2学期、けがなく元気に過ごそう!

自分でできる ケガの手当

- あらう (wash)
- おさえる (stop)
- ひやす (cool)

すりきず

水道水で ぎず口の よごれをきれいに洗いおとす。



きりきず

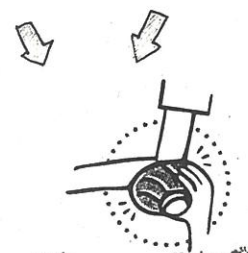
清潔なガーゼなどで ぎず口にあてて、ぎゅっとおさえて 血を止める。

はなぢ



小鼻をつまんで 10分以上は下を向いておく。上を向くと、血がのどに流れて 気持ち悪くなります。

だぼく



氷のうや保冷剤をあて、冷やします。

ねんざ