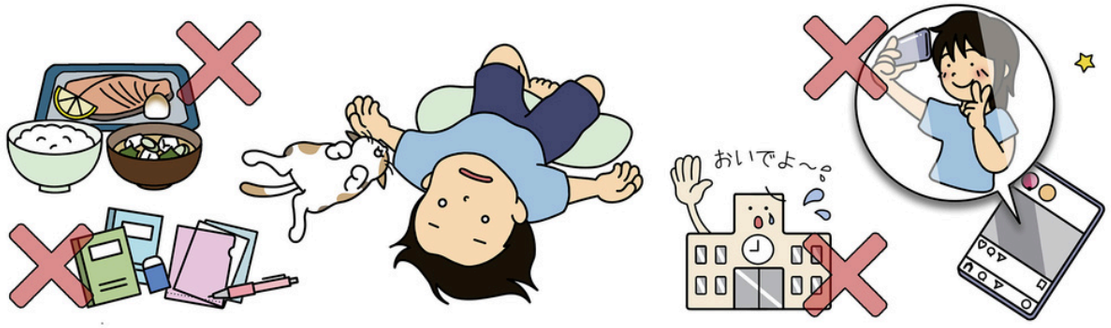
9月 保健だより

R8.8.31
けやき台小学校
保健室

長い夏休みが終わり、２学期が始まりました。９月はまだまだ暑い日が続きます。
「なんだか、だるいな」「元気が出ないな」と感じている人は、
夏の疲れが残っているのかもしれません。今日から生活リズムを整え、
心も体も元気に過ごすための絶好のチャンスにしましょう。
朝の太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、
朝ごはんを食べることで、エネルギーいいスタートがきれますよ。



休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから 楽しそう！と声を出す



軽くでいいので 5分くらい動いてみる



アップテンポの 音楽を聴いてみる



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて運動しよう

どうする？ 救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？　正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？
① 下を向く　② 上を向く

A1 ①
いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。



Q2 つきゆびしたときは、どうする？
① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 ②
けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。



Q3 すり傷は、どうする？
① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 ①
傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。



【保健行事】

８月３１日（月）身体測定（５年）
９月１日（火）身体測定（６年）　２日（水）身体測定（４年）
３日（木）身体測定（３年）　４日（金）身体測定（２年）
７日（月）身体測定（１年）
３０日（水）歯科健診（全学年）
１０月６日（火）色覚検査（４年希望者）