ほけんだより 9月号

令和７年8月29日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

生活リズムをととのえて 体を2学期モードへ きりかえよう

まずは「早寝、早起き、朝ごはん」から・・・ 時間を意識して過ごしましょう。

朝ごはんのおもな働き

バランスのよい朝ごはん

- 牛乳・乳製品
- 果物
- 野菜や海そう
- 魚や卵、肉
- ごはんやパン
- みそしるやスープ

かむ のみこむ
消化・吸収する

- ねむっていた脳や体にスイッチが入る
- 午前の活動のためのエネルギーが補給される
- 栄養が補給される
- 体温が上がり、脳や体の活動が活発になる
- うんちが出やすくなる

心身にえいきょうをあたえるすいみん不足

しっかりとねている人

- 気持ちがおだやか
- 体の調子がよい
- 集中して勉強ができる
- 元気よく運動ができる
- つかれがとれる

すいみん不足の人

- イライラして、キレやすい
- うんちが出にくい
- 集中して勉強ができない
- けがをしやすい
- つかれがとれない

9月9日は救急の日 ＼気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足

集中力が下がり注意が散るため

慣れていない

動きに無理が出て失敗しやすいため

イライラしている

冷静さを欠き動きが乱れるため

急いでいる

周囲への注意が不十分になるため

ふやしていこう！ 自分のからだにできること

☆鼻血が出たとき

前かがみになって、鼻の肉質のふくらんだ部分(小鼻)を10～15分つまんで止血します。

☆やけどをしたとき

☞水(または氷)で20分以上冷やす

血のとめかた

血の出ているところをハンカチなどでおさえる

☆熱中症になったとき

☞からだをひやす
＊体温を下げることが重要です！

☞水分をとる

☆すりきずをしたとき

☞水でよく洗う
＊必要におうじて、ばんそうこうやガーゼをはる

<9月の保健行事>

9/25(木)	後期歯科検診	全校生
9/26(金)	身体測定	4年
9/29(月)	身体測定	1・2・3・5・6年

※歯科検診の日の朝、必ず歯みがきをしてきましょう

<保護者の方へ>

- 2学期の身体測定結果は、12月の個人懇談の際に配付します。
- 後期歯科検診結果は、治療が必要な場合のみ個別に受診勧告書を配付します。なお、受診勧告書の結果をご確認いただき、現在治療中や経過観察中の場合、歯列や歯肉の状態が前期で受診された際の診察結果と同じであった場合は、新たに受診していただかなくてもかまいません。治療済証の提出も不要です。※欠席の場合、追加検診はありません。