



# ほけんだより



令和3年9月1日発行

日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

## 2学期が始まりました!

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。  
夏休み明けは、夏の疲れが出やすい時期です。  
夏休み気分を学校モードに切り替えて、心も体も  
元気に過ごせると良いですね。

【9月の保健目標】

けがに気をつけよう。



## やす 休みモードから がっこう 学校モードへ

あさ 朝の しゅうかん 習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## じぶん て あ 自分でできる! 手当てクイズ

けがをした時、自分でもできる手当ての方法があります。どちらが正しいやり方か、考えてみましょう! ( ) に○をつけてね。

### 1. すりきず

- ① ( ) すぐにばんそうこうをはる
- ② ( ) 水道水であらう



### 2. きりきず

- ① ( ) きず口を上をむける
- ② ( ) きず口を下をむける



### 3. やけど

- ① ( ) 水や氷で冷やす
- ② ( ) 薬をぬる



### 4. つきゆび

- ① ( ) 冷やす
- ② ( ) 引っばる



### 5. はなぢ

- ① ( ) 上をむいて首をたたく
- ② ( ) 下をむいて鼻をつまむ



### 6. まめ

- ① ( ) 水ぶくれをつぶす
- ② ( ) そのまま

クイズのこたえ: ② 9 ② 5 ① 4 ① 3 ① 2 ② 1

まい え み  
2枚の絵を見くらべて

# 7つのま ち が い をさがそう!



こころ

と

からだ

じょうたい  
の状態をチェックしてみよう!

いま、あなたはどの状態か、あてはまる目もりに○をつけてください。

げんきで  
元気が出ない

こころ

げんき  
元気がいっぱい



ちようし  
調子がわるい

からだ

ちようし  
調子がよい

ときどき自分でこころとからだの状態をチェックして、元気が出ないときは周りの人に相談してみよう。好きなことや楽しいことをしたり、しっかり体を休めたりすることもおすすめです。

## 保護者のみなさま

先日、8月26日(木)に実施した身体計測・視力検査の結果を配付しました。1学期の結果と比較し、お子様の成長を確認していただくと共に、健康管理にお役立てください。また、受診勧告書が配付されたご家庭につきましては、できるだけ早めに専門医の診断を受け、結果を学校までお知らせいただきますよう、よろしくお願いいたします。

