



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。

