



ほけんだより 9月

富吉小学校
保健室
令和6年8月30日



長い夏休みがあつという間に終わってしまいましたね…。今年もとても暑かったですが、みなさん、楽しい夏休みを過ごすことができましたか？先生も今年は旅行に行ったり、プールに行ったり、とても楽しい夏休みを過ごすことができました。みなさんの思い出話もぜひ聞かせてくださいね！保健室で待ってます♪

すいみん はなまる睡眠でスッキリ♪

夏休みは生活リズムを守って規則正しく過ごせましたか？学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいないのではないのでしょうか？体も心も学校モードに早く切り替えるために、はなまる睡眠をめざしましょう！



保健室前に大きな時計があるのに気付きましたか？これは、睡眠時間をチェックするための「はなまる時計」です。

青い矢印を寝た時間に、赤い矢印を起きた時間に合わせると睡眠時間が出てきます。

ピンクゾーンの人は、はなまる睡眠です。はなまる睡眠になるように、遅くても10時には寝られるといいですね！



すいみん はなまる睡眠クイズ

何問正解できるかな？

答えは、問題の右側のQRコードを読み取ってみてね。

1. 寝る前におすすめの運動は？

- ① ジョギング ② 激しい筋トレ ③ 軽いストレッチ



答え



2. 起きてすぐにするといいいのは？

- ① トイレに行く ② 日光を浴びる ③ ラジオ体操



答え



3. 大谷翔平選手の睡眠時間は？

- ① 5時間 ② 7時間 ③ 10時間



答え



運動するとき「か・き・く・け・こ」をチェックしよう！

運動をするときのけがや病気を防ぐには、自分の体や健康を整えることがとても大切です。体育のときなどにこの「か・き・く・け・こ」を友だちとチェックしてみましょう。



「か」みは
まどめてある？



「き」ってある？
手足のつめ



「く」つのサイズ
は合ってる？



「け」が予防のための
準備運動はした？



「こ」まめに
水分はとってる？

保健室に来る前に！すぐこの手当をしよう！

けがをした後、素早く正しい手当をすることで、けがの悪化を防ぐことができます。下の3つのけがは、どれもすぐに自分でできる手当です。ポイントと一緒に覚えておきましょう。

1. すり傷



流水でしっかりと傷口を洗う

★ポイント★

傷口に泥や砂などがついていたら、手でこすりながらしっかりと汚れを落としましょう。

2. やけど



流水ですぐに冷やす

★ポイント★

冷やしすぎすぎ傷にはよくないため、氷よりは流水で冷やすのがおすすめです。また、水ぶくれは絶対につぶさず、触らないようにしましょう。

3. 鼻血



鼻をつまんで下を向く

★ポイント★

いきなりティッシュを鼻の中につめると、鼻の中の血管が傷ついて、さらに血が出てしまうことも。まずはギュッとつまみましょう。

保護者の方へ

○ 受診報告書の提出忘れはありませんか？ ○

1学期に「受診報告書」をもらった方で、夏休み中に受診された方は受診報告書の提出をお願い致します。受診報告書の提出により、受診率を出し、健康診断の事後措置の参考にさせていただきます。ご協力お願い致します。

○ 子どもの足と靴について ○

靴が小さすぎると指や甲があたってこすれ、足をいためます。また、大きすぎると足が靴の中で動いたり、かかどが抜けたりしてうまく歩けず、靴ずれの原因にもなります。合わない靴を履き続けると、足をはじめ、体の他の部位や成長・発達に影響し、また転倒などの事故にもつながると考えられます。お子さんの靴が足に合っているか、また履き方などもこまめにチェックしていただければと思います。