

# ほけんだより

保健目標

歯の標語



けがを防止しよう

手をぬかず 力をぬいて ていねいに

夏休みは楽しく健康に過ごせましたか？

いよいよ2学期が始まります。暑い日が続きますので運動会までこまめな水分補給や体調管理に気をつけて、早目にリズムを整えるようにしましょう。ご家庭での、朝の健康観察・健康積み立てカードのチェックをお願いします。

- かなり汗をかくため、一日中体操着では肌がベタベタします。  
→着替えやタオルを持ってきましょう。
- 運動会の練習でたくさん運動します。  
→朝ご飯を必ず食べてエネルギーをしっかりととりましょう。
- 午後の授業や活動もたくさんあります。  
→テレビ番組やゲームは時間を決め、遅くまで起きていないようにしましょう。
- 休み明けは、生活の変化でつかれやすくなります。  
→朝起きて日光を浴びてみましょう。光にあたることで体内時計が整います。



## 9月9日は“救急の日”

けがをしている人を見かけたらまず人を呼びましょう。これがとても大切です。自分がけがをしてしまった場合は、近くの人に助けを求めるとともに、「洗う」「押さえる」「冷やす」など、自分でできる応急手当をしましょう。

**洗う**

感染症の可能性があるので、傷口はすぐに洗い流し、清潔な布やばんそうこうで覆います。

**押さえる**

すり傷や切り傷で出血している場合は、布などを当てて上から押さえて血を止めます。

**冷やす(打ぼくやねんざ)**

打ぼくやねんざをしたときは、氷水で冷やし、痛みがひくまで動かさないようにします。

**冷やす(やけど)**

やけどの場合、痛みがひくまで10分以上冷やします(広い範囲の場合は10分程度)。

## 夏休み明けの生活リズムを見直しましょう

夏休み気分が抜けず、生活習慣が乱れていませんか？ できることから始めて、規則正しい生活に戻しましょう。

**明日の準備はねる前にする**

**30分早くふとんに入ってみる**

**明日の朝、10分早く起きる**

**朝ごはんをしっかり食べる**

**登校前にトイレへ行く**

**少し早めに家を出る**

健康積み立てカードを使って、生活リズムを整えて、少しずつ体を学校生活になれさせていきましょう。



### 健康な歯で良い2学期を！

歯みがきカレンダーがんばりましたね。これからも毎日、「食べたら歯みがき」を続けましょう。

むし歯や歯肉炎があると勉強や運動集中できません。

まだ治療が終わってない方はぜひ運動会前に治療をすませ、力いっぱい運動できるようにしましょう。用紙をなくした場合はお知らせください。



2学期も身長・体重の測定を行います。長い休みの後、急に体重が増加・減少していることもあります。健康カードが配布されますので個人の記録とともに裏面の成長曲線をご覧ください。