

ほけんだより 9月

No.6
令和5年9月1日
瑞穂小学校 保健室

夏休みが終わりました。みなさんの夏休みはどうでしたか。気持ちを切りかえて、学校生活をがんばっていきましょう。

さて、夏休みは終わっても、夏の強い日差しはまだ残っています。さらに、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、夜ふかしをしたり、寝不足であったり、なんとなくボーッとしていたり…。9月は、疲れがたまっているところに暑さも重なり、体調をくずしてしまう人が増える時期です。規則正しい生活を心がけることはもちろんですが、「暑さ対策」もしばらくの間、今までと同じように忘れずにしてほしいと思います。

9月の保健目標

けがをしないようにしよう



<9月の保健行事予定>

- 5日(火) 身体測定1・2年
- 6日(水) 身体測定3・4年
- 7日(木) 身体測定5・6年
- 8日(金) 小児生活習慣病予防健診
(4年) 8:50~

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ!」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれをあらい流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

スマホと上手に付き合うには

☑ スマホは便利なアイテムだけど…

スマートフォン(スマホ)を持っているという人も増えてきましたね。

スマホは、いわば通話機能がついた手軽に持ち運べるパソコンのようなものです。電話やメールはもちろんのこと、インターネットで調べ物をしたり、動画を見たり、音楽を聞いたり、ゲームをしたりと、いろいろな便利で楽しい使い方ができます。その反面、注意をしなければなりません。



● スマホを使う時間や場所などのルールを決めて守る

「1日〇時間まで」とか「〇時を過ぎたら使わない」など、おうちの人と一緒にルールを決めましょう。「リビングだけ」と場所を限定するのも使いすぎを防げますね。とくに寝る前にふとんの中で使うことは、夜ふかしにつながりやすいだけでなく、夜にスマホの画面から出る光を浴びると寝つきが悪くなってしまうので、避けるようにしてください。



[算のことわざクイズ こたえ]

- ①木・E ②かける・D ③目・A ④曲がる・B ⑤先・C