

保健だより



流山市立八木南小学校

運動するとき チェックしよう かきくけこ

- か**み (髪) はまとめておこう
- き**つてあるかな? 手足のツメ
- く**つのサイズは合っている?
- け**が予防の準備運動
- こ**まめに水分を忘れずに

できるよになろう 応急手当

- 打撲・ねんざ** (打撲・ねんざ) 冷やして安静にする
- すり傷** (すり傷) 傷口の砂や泥を水で洗う
- 切り傷** (切り傷) 傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる
- やけど** (やけど) 痛みがなくなるまで、流水で冷やす

2学期が始まりました。今年の夏は、本当に暑い日が続きました。まだまだ油断ができない暑さが続くので、熱中症や感染症予防に気をつけ、2学期を過ごしましょう。

少し涼しくなる季節の変わり目は体調を崩しやすいので、生活リズムを整え元気に過ごしましょう。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!

- 朝ごはんをゆっくり食べる
- 寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る
- 朝は余裕を持って、同じ時間に起きる

ケガをしやすいのは こんなとき!?

- 慌てているとき** (慌てているとき) 周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。
- 油断しているとき** (油断しているとき) 「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。
- 疲れているとき** (疲れているとき) 前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

♪正しい生活リズムをとりもどそう♪

夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的にすごすことができます。

朝食はよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

(熱中症予防の水分をこまめにとって運動♥)

2学期の身体測定 (予定)

9月6日(水)・・・ほほえみ・ひこばえ
5年生・6年生

9月7日(木)・・・3年生・4年生

9月8日(金)・・・1年生・2年生

*体操服で測定します。
女の子の髪型に注意してください。

夏休み歯みがきカレンダー

保健委員会が作成した、歯みがきカレンダーを回収します。保健委員が、確認のスタンプを押し、クラスごとメッセージを書きます。

楽しみにしててください。

また、夏休み中むし歯治療の終わった人は、治療済みの用紙を学校に持ってきてください。