

ほけんだより



はぐくみ

野木町立佐川野小学校
保健室9月号

9月の保健目標

けがを防止しよう

生活リズムを取り戻して...

やる気スイッチを



にしよう!!

夏休み中、楽しい思い出がいっぱいできましたか？

ついに2学期がスタートしましたが、まだ夏休みの生活リズムを引きずってしまっている人もいます。正しい生活リズムを取り戻して、やる気スイッチをONにしましょう☆

スイッチ1 早くふとんに入ろう!

小学生に必要なすいみん時間は、約9～11時間です。夏休み中、夜ふかししてしまった人は少しでも早くふとんに入って、ぐっすり寝る習慣を取り戻しましょう。

スイッチ2 朝ごはんをしっかり食べよう!

すっきり起きたら、次は朝ごはんです☆
朝ごはんを食べて、頭と体のスイッチを入れましょう!



スイッチ3 たくさん体を動かそう!

学校では、体育の授業や休み時間で、たくさん運動や外遊びをしましょう!
元気に活動すると、夜もぐっすり寝れますよ☆



保護者の方へ

「チャレンジ健康週間」の実施とご協力をお願い

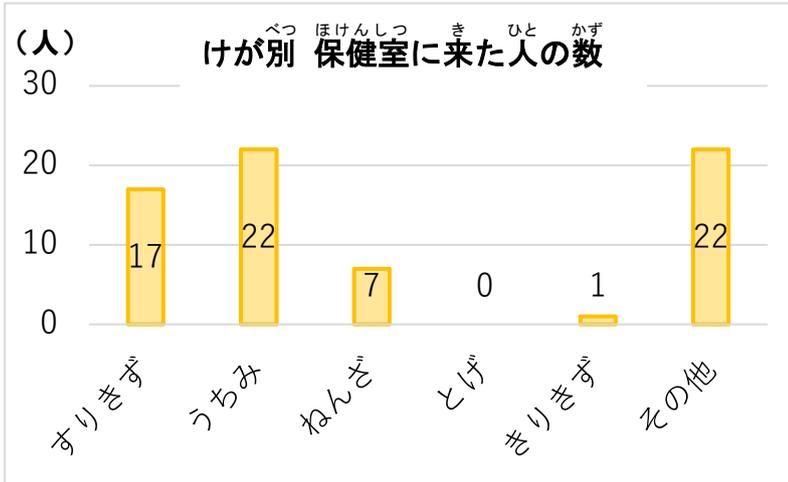
9月9日(月)～13日(金)は健康週間として朝食・睡眠を中心とした生活習慣の振り返りを毎日学校でおこないます。9月2日(月)～6日(金)の間にチャレンジシートの目標時間をお子さんと話し合って設定してください。

○振り返りの内容・・・①寝る時間 ②朝ごはん ③テレビ等を見る時間

※健康週間が終了しましたら、アンケートのご協力をお願いします。

9月9日は救急の日です！

9月9日（月）は「救急の日」です！ 1学期の保健室の様子をふり返ってみましょう♪



1学期は、「うちみ」で保健室に来た人がいちばん多く、次に「すりきず」、のけがをした人が多くいました。

どこで、どうしてけがをしてしまったのか、1学期の自分の様子をよく思い出して、同じけがをしないよう気をつけましょう！

応急手当て☆ ここまでは自分で頑張ろう！

10月26日（土）の運動会に向けて、佐川野小でも運動会の練習がスタートします！

一生懸命練習を頑張っていると、けがをしてしまうこともあると思います。けがをしてしまったとき、保健室に来る前に、自分でできる手当てがあることを知っていますか？
正しい応急手当てをしっかりと覚えて、実行できるようにしておきましょう。

すり傷
切り傷



水道の水で洗う

傷口についた汚れや
ばい菌を洗い流します。

血が
出ている



傷口にハンカチを
当て、強くおさえる

出血を止める、体の
働きを助けます。

くじいた
・突き指



水や氷で冷やす

痛みをおさえ、はれ
や炎症を少なくします。

ここまでできたらすごいです！
学校では、自分で手当てしたら、
必ず先生に見せに来てね☆

