

ほけんだより

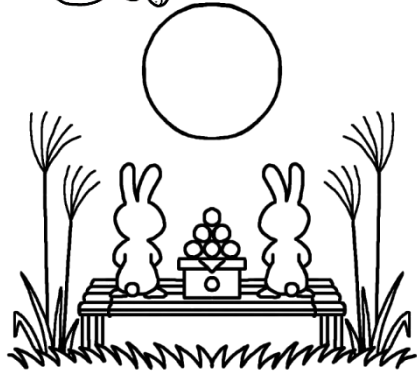


令和5年9月1日
西尾市立吉田小学校
保健室

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。

さて、夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休み中、それぞれに楽しい思い出ができたことでしょう。

これからは、生活のスイッチを学校モードに切り替えて、また元気に楽しい毎日を送りましょう。



9月の保健行事

保健目標

けがを防ごう

日	曜	行事	対象	注意事項
4	げつ月	身体測定及び 視力検査	3・4・6年生	※眼鏡を持っている子は眼鏡を持ってくる
5	か火		1・2・5年生	
5～11	か火～げつ月	生活習慣調べ 「すこやかカード」	全学年	13日(水)に学校へ提出

かんたんな応急手当を覚えよう

すり傷や小さな切り傷などの軽いけがの場合は、次のような手当をしてから保健室へ行きましょう。

① 傷口やその周りを、水道の水で洗う。



② 血が出ていたら、清潔なハンカチを当てて傷口を手でしっかりとおさえ、止血をする。



③ 授業中ならば、先生に伝えて、保健室へ行く。



※こんなときはすぐに大人に知らせよう ⇒ 傷が大きい／出血がひどい／頭を打った／歯や口のけが／やけど／打ぼく・ねんざ／手足を動かさない、など

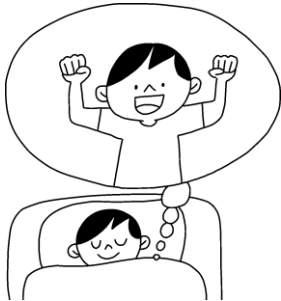
「すこやかカード」で生活リズムのチェック！

9月始めの1週間に、生活習慣調べ「すこやかカード」を実施します。生活リズムを見直しながら、チェックをしてみましょう。全部丸がつくようにがんばりましょう。

今回の「すこやかカード」から、すいみんの項目が少し変わります。しっかり睡眠をとって、すっきり目覚められるようにしましょう。

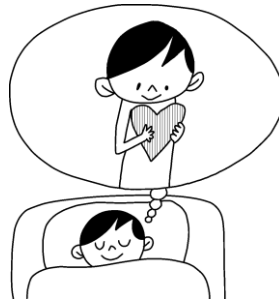
<よくねむるといいことがいっぱいあるよ！>

からだ
体のつかれがとれる



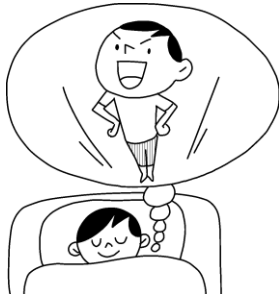
きゅうそく
休息がとれるだけでなく、
のう からだ てんけん
脳が体の点検をしてくれます。

こころ お っ
心が落ち着く



すいみん ぶそく
すいみん不足になると、
きも
気持ちのコントロールが
できにくくなります。

せいちょう
成長ホルモンが出る



きんにく はったつ
骨や筋肉を発達させる
せいちょう
成長ホルモンは、すいみん ちゅう
中に、たくさん出ます。

びょうき からだ まち
病気から体を守る



かんせんしょう びょうき たい
感染症などの病気に対する
ていこう りよく つよ
ていこう力が強くなります。