





8月ほけん目標

- きそく正しい生活をしよう。
- 9月ほけん目標
- けがの予防をしよう。
- すすんでからだをきたえよう。



ー きそく正しい生活をしよう ー

夏休みも終わり、学校生活が始まりましたが、まだまだ暑さは続いています。

暑さに負けないように, 体調に気をつけて, はいかつ まく 規則正しい生活を送りましょう。



生活リズムの切りかえ うまくできている???



よ〜く寝るためには、 何時に寝ればい い?

ふとんに入る時間を決めよう



寝る前までおやつを食べてない? 輸ごはんは、歩しずつでも食べるように していこう。

冷たいものを食べすぎてない? でんだの人は、 毎朝、 同じ時間にトイレに行ってみよう。

スマホやゲームは時間を決めてほどほど に。 朝. 起きた時に太陽の光をあびる と. 後には気持ちよく眠くなります。

保健行事予定

8月30日(月)

りないできょうだい 身体測定(みどり・1・2年生)

8月31日(火)

LADENIA (3・4年生) 身体測定(3・4年生)

9月1日(水)

しんたいそくてい 身体測定 (5・6年生)

9月9日(木)

は けんこうきょうしつ ねんせい 歯の健康教室(3年生)(延期)





をごです。 まま かって、 学校の 準 備をしていてうわばきを はいたら、小さくなっていませんでしたか?

小さいままのうわばきをはいていると、足が痛くな ってしまいます。

^{しぶん} 自分の足のサイズにあったうわばきをはきましょう。



9月9日は救急の日

^{おうきゅうてあて} 応急手当の あ

あんせいにする

けがをしているところを動かす と痛みがひどくなったり、治るの が遅くなったりします。楽な姿勢 で静かに休みましょう。





<mark>いたみがなくなるま</mark>で冷やす

こおり ほれいざい つか ひ ひ は 水 や保冷剤を使って冷やすと, 腫れが ひどくなるのを驚いだり、出血を抑えた りできます。 道接 氷を当てないようにし ましょう。

うえにあげる

ないしゅっけつ いた 内出血や痛みの具合を軽くする ため、けがをしたところが心臓よ り篙くなるようにします。クッシ ョンや丸めたタオルを使いましょう。





おさえる

を表して、 うだなどを巻いて、 内出血や腫れがひ どくなるのを防ぎます。

無理におさえたり、しめすぎたりしな いように注意しましょう。

おうちの方へ

- ・緊急事態宣言が発令されている中での学校再開になりました。登校の前に は必ず検温し、37度を超える様でしたら登校せず自宅で静養するようにお願 いします。また、登校後、体調が悪くなった場合、熱が無くてもお迎えをお 願いすることがありますので、ご了承ください。
- ・ご家庭で体調不良の方が出た場合、家族全員のマスクの着用、こまめな手 洗い、換気、トイレやドアノブの消毒など、対策等をお願いします。