

# ほけんだより 9月

令和4年  
9月1日  
白沢小 保健室

☆ おうちの方と読みましょう。

なつやす お なつやす がっこう き か で き  
夏休みが終わり、夏休みから学校モードへの切り替えができていますか？  
せいかつ との たいちようかんり なつやす  
生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう！まだ夏休み  
ぬ ひと じぶん しゅうかん みなお  
ムードが抜けきらない人は、自分の生活習慣を見直してみよう。はやね・  
はやおき・あさごはん！を心掛けてみよう。

ほけんもくひょう  
**9月保健目標**  
せいかつ  
生活リズムを  
との  
整えよう！



## なつやす あ げん き す 夏休み明け元気に過ごすポイント4つ！

### はや お 早起き



まいあきおな じ かん お  
毎朝同じ時間に起きる  
しゅうかん  
習慣を。

### あ さ 朝ごはん



ね たい あいだ ふ そく のう  
寝ている間に不足した脳と  
体のエネルギーを補給。  
ほきゅう  
体内リズムを整えましょう

### すいぶん ほきゅう 水分補給

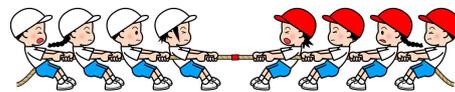
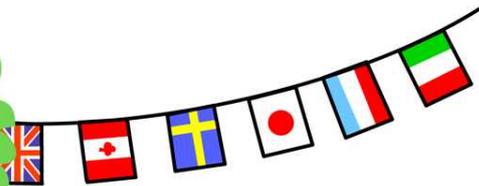


ねっちゅうしやう しつない お  
熱中症は室内でも起こりま  
す。「のどがかわいた」と感じる  
かん  
前にこまめに水分補給を。

### ふ ろ お風呂



シャワーだけですま  
ず、ぬるめのお湯にゆっ  
りつきましょう



## うんどうかい れんしゅう 運動会の練習がはじまります！

### じゅんびうんどう 準備運動をしっかりとやる

じゅんびうんどう  
準備運動をすることで、筋肉や  
しんぞう ふたん へ てくび  
心臓の負担を減らします。手首・  
あしくび ひざなど かんせつ うご  
足首・膝等の関節を動かしておく  
ことでもケガを防ぎます。



### あし くつ 足にあった靴をはく

ゆるすぎたり、きつすぎたり  
する運動靴はけがのもとで  
す。自分の足にあったくつをは  
きましょう。





自分でできる応急手当～保健室に行く前に自分でやってみよう～

いって。ころんだ！



水道水で砂や  
汚れを洗おう！

あちっ！やけどした。



水道水で痛みが軽くな  
るまで冷やしましょう。

あっ！鼻血！



下を向いて鼻をつまみ  
ます。つよくおさえます。

目が痛い！



目をこすらず、  
水で洗い流します。

AED  
をさがせ！

- 心肺停止になった人がいた際は、すぐに AED を使う  
ことができれば、生存率はぐっと上がります。
- ♡ 本校の AED は体育館入口にあります。
- ♡ 学校外の AED マップの活用



スマホのアプリやネットで、近くの AED のある施設を見られます。  
家の近くならどこにあるのかな？おうちの方と調べてみよう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

おうちのかたへ

いつも学校保健について御理解と御協力いただきありがとうございます。

まだまだ暑い日が続いています。熱中症対策のひとつとして水筒の持参をお願いします。

夏休み中疾病・異常の疑いの治療・検査が済んだ場合は、診断書等を学校に御提出くださいますようお願いいたします。特に、むし歯は放っておいても治りません。早めの受診をおすすめします。