

ほけんだより



令和6年度
大和東小
保健室

まだまだ暑さが残る9月。だるさを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・タブレット・携帯ゲームなど見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たいジュースやアイスなどをとりすぎない

からだをいたわってあげてね…



9月の保健目標 けがを予防しよう

大和東小学校ではけがをして保健室に来る人がとても多いです。でも少し気をつければ防げただけもたくさんあります。日ごろからまわりや行動を意識して、けがをしないように心がけましょう。

ふりかえ 振り返ろう！ こうない 校内での過ごし方



ま 曲がり角で
きをつけていますか？



ろ 下を走って
いませんか？



か 階段で
ふざけていませんか？



い すをゆらゆらさせて
いませんか？

1 運動場でころんで すり傷がで、砂だらけに！

- ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- イ そのまま保健室で手当してもらおう
- ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

- ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
- イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく



こんなときどうする？

クイズ

運動と応急手当

3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

- ア マッサージしながら少しずつのぼす
- イ ついていない足で、その場でジャンプする
- ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく



4 バasketボールを 取りそこねて、つき指した！

- ア 痛みがおさまるまで様子を見る
- イ あたためながら引っぱる
- ウ 動かさないようにして冷やす

