



ほけん 保健だより

浮島小学校
保健室
令和2年9月3日
(文責 池松)



あつ ひ つづ なつやす せいかつ
まだまだ暑い日が続きます。夏休みに生活

リズムがくずれてしまっていないですか。なるべく

はやもと きせつ
早く、元にもどすようにしましょう。季節の

か め あさばんすず
変わり目になって、朝晩涼しくなってきます。

うんどうかい れんしゅう はじ つか
また、運動会の練習も始まって、疲れがたまり

たいちょう
やすくなり、体調をくずしがちになります。

はやねはやお あさはん
そこで、早寝早起きをし、朝ご飯をきちんと

た せいかつりずむ ととの がっこう とうこう げんき たの がっこうせいかつ
食べ生活リズムを整えて学校に登校し、元気で楽しい学校生活を

おく
送りましょう。



もうすぐ運動会!!



うんどう
じゅんぴ運動を
しっかりと



オリキズをしたときは、
みずあら
まず水洗い



たいちょう
体調がわるいときは、
むり
無理をしないで!



ちゅう
れんしゅう中は、
ぶざけたい



ぼうし
竹がの防止に、
こうてい こいし
校庭の小石などをひろおう









あたま むね う
頭や胸を打ったときは、
ほけんしつ れんらく
すぐに保健室へ連絡を!



生活リズムをとりもどそう。




夏休みから2学期へ、生活の切り替えが上手できているかな？チェックしてみよう！

 <p>朝、すっきりと目が覚めている。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	 <p>睡眠不足は、けがやかぜのもと。眠くなくても早めに布団に入るようにしましょう。</p>
 <p>食事が楽しく、おいしく食べることができる。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	 <p>おやつの食べ過ぎには注意！食事は少しずつでも、いろんな種類を食べよう。</p>
 <p>夜は睡眠時間が十分にとれて、ぐっすりと眠れている。</p>	<p>はい</p> <p>いいえ</p>	 <p>寝る前に少しぼんやりできる時間をつくろう。寝る前にスマホなどのメディアはなるべく見ないようにしよう。</p>

夏休みに生活のリズムが乱れてしまった人は、まずはしっかり睡眠をとることが大切です。生活のめあてをつくり、自分でリズムを作っていくようにしましょう。



「きゅう」がふたつ重なっているから「きゅうきゅうの日」。けがをしたときに自分で簡単な手当ができるといいですね。

<p>すりむいたとき…</p> <p>水道水で傷口を洗い、血が出ているときはガーゼやハンカチなどで傷口を押さえます。</p> 	<p>鼻血がでたら…</p> <p>少し下をむいて、小鼻をつまんで、強く鼻を押さえます。</p> 	<p>やけどをしたら…</p> <p>すぐに水道水などの流水で、冷やします(20分以上)。水ぶくれや、やけどの範囲が広い場合は病院へ。</p> 
--	--	---

ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

ひ つよ きおん たか
日ざしが強いところや気温が高い
ところながに長くいたときに、体温調節の
しく はたら お
仕組みがうまく働かなくなって起きます。

お 起こりやすいのはどんなとき？

あつ きおん しつど
暑いとき(気温や湿度

たか
が高いとき)、

スポーツをしているとき

しめ切った室内しつないや車くるまの

なか かぜ とお
中、風が通りにくいとこ

ろおにいるときに起こり
やすいです。



なに おも 何かおかしいと思ったら

すこ ちょうし わる なに
少しでも調子が悪い、何かおかしいと
かん ぼしょ やす
感じたら、がまんせず(ぼしょ やす)にすずしい場所(ぼしょ やす)で休む、
からだひを冷やす、水分すいぶんをとるなどしましょう。



ふせぐためには？

むり
無理せず(むり)にすごすこと、外そとに出るときは、
ぼうしをかぶること、こまめに十分じゅうぶんな量りょうの水分すいぶん
をとることが大切たいせつです。服装ふくそうも汗あせをよくすい、
かせとお
風通しのよいものを着きましょう。



新型^{しんがた}コロナウイルス^{かんせんたいさく}感染^{かんせんたいさく}対策^{たいさく}について

マウスシールド^{しょう}の使用^{しょう}について



- ① マウスシールド^{みぎうえ}(右上)
 - ② クリーナー^{みぎした}(右下)
 - ③ マウスシールド^いを入れる^い専用の^{せんよう}ポーチ^{ひだり}(左)
- 子ども^こたち、職員^{しよくいん}の^{しんがた}新型^{かんせんたいさく}コロナ^{ねっちゆうしょうたいさく}感染^{かんせんたいさく}対策^{たいさく}と熱中^{ねっちゆうしょうたいさく}症^{たいさく}対策^{たいさく}のために^{こうにゆう}購入^{こうにゆう}しました。
- 運動^{うんどうかい}会^{しゅうがくりょこう}、修学^{しゅうがくりょこう}旅行^{りょこう}など^なの^{ぎょうじ}行事^{かつよう}などに^な活用^{かつよう}したい^なと

おも^{おも}思^{おも}っています。

使用^{しょうじょう}上^{ちゅうい}の注意^{ちゅうい}など

使用^{しょうじょう}したら^{せつ}石^{せつ}けん^{せつ}で^あきれ^あいに^あ洗^あった^あ後^あに^あ乾^あ燥^あさ^あせて^あポーチ^あに^あいれ^あ保^あ管^あす^ある。デリケ^あート^あな^あ作^あり^あな^あので^あ取^あり^あ扱^あい^あには^あ注^あ意^あす^あよ^あう^あに^あ指^あ導^あし^あま^あす^あが、破^あ損^あし^あたり^あ、な^あく^あし^あたり^あした^あ場^あ合^あには^あ、ご^あ家^あ庭^あの^あ方^あで^あ買^あい^あ替^あえ^あを^あお^あ願^あい^あいた^あし^あま^あす。ご^あ協^あ力^あの^あほ^あど^あよ^あろ^あしく^あお^あ願^あい^あいた^あし^あま^あす。

ス^{どうにゆう}ク^{どうにゆう}ール^{どうにゆう}・サ^{どうにゆう}ポ^{どうにゆう}ート^{どうにゆう}・ス^{どうにゆう}タ^{どうにゆう}ッフ^{どうにゆう}の^{どうにゆう}導^{どうにゆう}入^{どうにゆう}について

く^くる^くめ^くし^く市^くでも^く、ス^くク^くール^く・サ^くポ^くート^く・ス^くタ^くッフ^くが^く導^く入^くさ^くれ^く、新^く型^くコ^くロ^くナ^く感^く染^く防^く止^く対^く策^くとして^く主^くに^く月^く、水^く、金^く曜^く日^くに^く教^く室^くや^く学^く校^くの^く校^く舎^くな^くの^く消^く毒^くを^くし^くて^く頂^くい^くて^くい^くま^くす。

