

# ほけんだより 9月

今月の保健目標

生活リズムを整えよう

令和7年9月1日

屋良小学校 保健室

## 生活リズムを整えよう

今日も元気に登校しましたか？ 毎日、楽しくすごすために、規則正しい生活をして、体の調子を整えましょう。そのためには、こんなことに注意しましょう(できた人は、○をつけましょう)。



- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た
- 朝ごはんを食べた
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った
- 外遊びやスポーツをした
- おやつを食べすぎなかった(おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○)
- 夕ごはんを食べた



いくつ○がつきましたか？ 全部○になるよう、がんばってみませんか？

## 暑い日がまだまだ続きます

熱中症

ココに気をつけて!

- ・睡眠をしっかりとする。
- ・朝ごはんを食べる。
- ・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- ・運動するときは、ときどき休憩する。
- ・体調が悪いときは、運動しない。



★朝ごはん、塩分チャージしてきて下さいね!

## 9月9日は救急の日

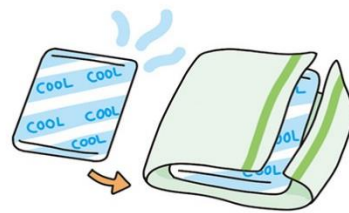
ケガをして

「冷やす」ときに気をつけること

ケガをしたところを冷やすときには、次のことに注意しましょう。

①保冷剤

肌に直接ふれないようにタオルなどで巻く。



②氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、袋に氷といっしょに水も少し入れて使う。



③冷やす時間

20分くらい冷やした後、いったん外す。痛みが出たら、また20分くらい冷やす。



④やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。



冷やしても痛みやはれが続くときは、なるべくはやくお医者さんでみてもらいましょう。

## お待ちしております



健康診断からの...  
受診報告書

災害共済給付のための...  
医療費申請書類

むし歯の治療や視力の精密検査は済みましたか？  
まだの方は早めに受診しましょう。受診・治療が終わったら、受診報告書を保健室まで提出お願いします。

