

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8年9月8日
屋良小学校 保健室

夏休みが明けて2週間が経ちました。学校生活のペースを取り戻してきた頃ですが、緊張がほぐれて夏の疲れが出やすい時期でもあります。沖縄は9月もまだまだ厳しい残暑が続きます。こまめな水分補給と「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整え、今月も元気に過ごしましょう！

体の調子を整えよう！

9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれません。

そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調子を整えましょう。

① 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



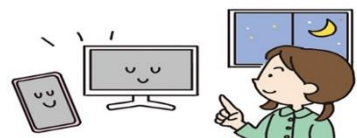
② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る(寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどをとりすぎない



暑い日はまだ続きます

熱中症

ココに気をつけて！

- ・睡眠をしっかり取る。
- ・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。

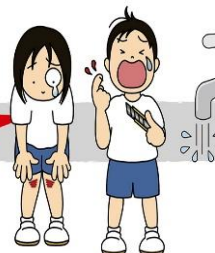


★朝ごはんて、塩分チャージしてきて下さいね！

応急手当

保健室へ行く前に
できることはないかな？

すり傷
きり傷



水道水であらう



鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く



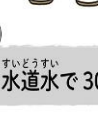
とまらなければ→



やけど



水道水で30分以上冷やす



たばく



ねんどう

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！



ほかちも
わすれずに～

県内で感染症が流行しつつあります。屋良小では腹痛・下痢での欠席が多いです。「手洗い・うがい・時々換気」を心がけましょう！



おうちのかたへ

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？
受診・治療が終わったら、受診報告書を保健室まで提出をお願いします。
これから運動会練習、6年生は修学旅行など行事が目白おしです。元気に取り組むためにも、まだの方は早めに受診しましょう。
★学校でケガをして治療した方は、申請書類の提出をお願い致します。(1月から申請の仕方が変わります)