



ほけんだより



2024年(令和6年)9月

NO.6

福山市立熊野小学校
保健室



2学期が始まりました!

夏休み中も、暑さがとてもきびしかったですね。

夏の疲れが出て、今、「体がだるいな」「食欲がないな」など感じている人もいます。右に書いてある

ことに気をつけて、生活を整え、少しずつ体と心を慣らしていきましょう。

長いお休みの後の学校生活で、心配なこと、気になることなどがあったら、小さなことでもいいです、お話ししてくださいね。

9月の
ほけん目標

けがについて考えよう!



けがをしたしまった時、あなたはどのようにしますか?

近くに大人の人が居なくても、

自分の体を自分で守れるよう、

次のことをしっかり覚えて、やって
みてくださいね。



すりきず…水道の水を直接、傷口に

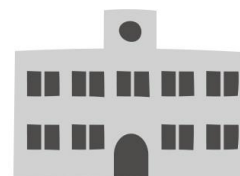
かけて、汚れを洗い流します。

※ 頭のけがは、病院で診てもらった方がよいこともあるので、必ず大人の人に、知らせてください。



うちみ…すぐに、冷やします。

生活リズムを 学校モードに 戻そう!



朝ごはんを
ゆっくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る

「暑さ」に慣れるまで、注意が必要です!!



夏休み明けで、体が暑さに慣れていない今の時期は、熱中症になりやすくなっています。(汗を上手にかけず、体温が上がりやすくなっています。)

暑さに慣れるまで(数日から1週間)は、こまめに水分をとったり、休けいを多くとったりしながら、少しずつ運動の強度や量を増やしていくようにしましょう。



無理をしないでね!



おうちの方へ

9月もまだ、暑い日が続きます。

- 水筒を忘れず、持たせてください。
- とくに、睡眠時間・朝食が十分とれるようお願いします。

2学期も、元気に学校生活を送ることができるよう、お子様の様子で気になることなどありましたら、担任や保健室へお知らせください。

