

ほけんだより 9月

2023.8.31 四條畷市立岡部小学校 保健室

新学期が始まりました。今年の夏の気温は、全国的に平年より高く暑い夏になりました。9月も高温傾向となり残暑が厳しくなりそうです。運動会の練習も始まります。睡眠時間をしっかりととり、朝食は必ず食べて、こまめに水分補給ができるように水筒を忘れずに持って来るようにしましょう。

しんがっき
がはじまり
ました！

げんきにすごすひみつはあさにある！

おはよう チャレンジ



①かーてんをあけて
たいようのひかりを
あびよう
のうがめざめます



②はみがきをしよう
おきてすぐと、あさ
ごはんのあとの2か
いできたらべすと



③あさごはんを
たべよう
いちにちの
えねるぎーを
ちやーじ



④あさうんちを
しゅうかんづけよう
あさごはんをたべると
ちやうのかつどうがた
かまります

ちゃれんじするにはあさに
じかんがひつようです。
よゆうをもってはやおきましょう。

7日(木)	1年生
8日(金)	2年生
11日(月)	3年生
12日(火)	4年生
13日(水)	5年生
14日(木)	6年生

9月の二測定・つめ検査

体操服で行います。

二測定は、身長と体重を測ります。髪の毛を頭の上で結ばないようにしましょう。

つめ検査は、手のひらから指先をみて、つめが見えていないかを調べます。運動会の練習も始まりますので、つめが伸びていないか定期的に確認をお願いします。

そのためには・・・

つかれがたまりやすい新学期
いつもより早めにふとんへ！



「10時～11時」と「13時～14時」これ、何の時間？

A. 学校でケガがたくさん起きる時間

全国の小学生のケガのうち、なんと半分は「休み時間」に起こっています。
10時～11時は業間休み、13時～14時は昼休みですね。



楽しい休み時間に痛い思いをしまわなよう

遊具は正しく使っていますか？



まわりの人が見えていますか？

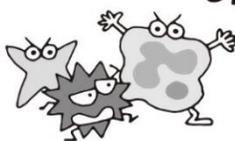
ろうかを走っていませんか？

時間ギリギリまで遊んで、あわてて教室に戻っていませんか？

一学期、業間休み、昼休みの終わりのチャイムがなってから、「ケガをした。」「しんどくなった。」と保健室に来る人が多かったです。チャイムがなってから保健室に来るケガには、急いで教室に戻ろうとして、他の人とぶつかるケガもありました。休み時間にケガをしても、遊びたいからと、そのまま遊んで休み時間が終わってから保健室に来て、授業に遅れてしまう人もいましたね。

ケガや事故が発生するのは、こことからだの状況や、身の回りの環境が関係しています。「右側を歩く。」など学校のきまりを守れているか、見直してみましょう。また、授業に間に合うように、ケガをしたらずくに保健室に来てください。

みんなが持っている 体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。

