



げんき



ほけんだより

NO. 89

H27. 8. 28

川本南小学校保健室

さあ、^{がっき}2学期です！ ^{うんどうかいれんしゅう}運動会練習も^{はじ}始まります！！



^{なつやす}夏休み中 ^{ちゅう}は^{げんき}元気に^す過ごすことができましたか？

ひさしぶりに学校の生活リズムに戻ることで疲れてしまい、具合が悪くなる人が毎年います。特に、夏休みの間「^{がっこう}遅寝・^{せいかつ}遅起きだった人」「^{もど}体を^{つか}動かすことがほとんどなかった人」「^{ぐあい}食事の時間が^{わる}不規則だったり、^{ひと}栄養のバランスが悪かった人」は、とても心配です。学校モードに^き気持ち^もを切り替え、^{うんどうかいれんしゅう}運動会練習に^{からだ}がんばれる体にするために、生活リズムをしっかりと^{ととの}整えていきましょう。

^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整てくると

『^{きりよく}気力・^{たいりよく}体力・^{がくりよく}学力』のアップにつながっていきます！

^{せいかつ}よい生活リズムの輪を^わまわそう！



もしかして

「^た食べ^{ほうだい}放題、^の飲み^{ほうだい}放題」の夏休みでしたか？

^{なつやす}夏休み中、^{ちゅう}食べ^たたいだけ^た食べ、^{さとう}砂糖が多く^{はい}入った^の飲み物を^の飲みたいだけ^の飲んでしまった『^た食べ^{ほうだい}放題、^の飲み^{ほうだい}放題』の^{せいかつ}生活だった人はいませんか？ そのとき、本当にお腹がすいていましたか？ のどがかわいていましたか？ ^{いえ}家にお菓子^{かし}があったから、^{れいぞうこ}冷蔵庫を開けたら^あ飲み物が^の冷えていたから、^{ともだち}友達が遊びに来たから…など、それほど^{ばあい}ほしくない場合も多く、なんとなく^た食べたり^の飲んだりしてしまうようです。

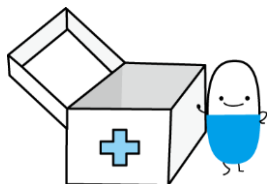
それに加えて、エアコンで涼しい家でごろごろとテレビを見たり、ゲームをしたりしてばかりの生活だった人は、夏休み前と比べて^{せいかつ}体が^{ひと}重く、^{なつやす}ポッチャリしたように^{かん}感じているかもしれません。



^{がっき}2学期が始まり、^{はじ}登下校での^{とうげこう}歩きや^{ある}運動会の^{うんどうかい}練習^{れんしゅう}などで^{からだ}体を^{うご}動かすことがぐっと^ふ増えていきます。自分から^{じぶん}進んで^{すず}体を^{うご}どんどん動かしていきましょう。



がつ
9月
この日は
きゅうきゅう
救急の日
です!



『A E D』は突然、心臓が止まって倒れてしまった人をそこにいる人たちがその場で使って、倒れた人の命を救うことができる医療機器です。川本南小では、**職員室の南側のガラス戸のところ**です。

もしものときには、児童のみなさんがAEDを持って行くということもあるかもしれませんが、学校以外の場所では、どこで見たことがありますか？ いざ！というときに備えてAEDについて考えてみましょう。

かわもとみなみしょう おお
川本南小で多いけがは…？

1位：すいきず

2位：打撲 3位：捻挫

です！



きずぐち
傷口がよごれたままで
保健室に来る人が
多いです！！

じぶん きずぐち すいどうすい
自分で傷口を水道水できれいに洗おう！



つち よごれをあら なが
土や汚れを洗い流そう！
ちょっと水がしみるけど
がんばって！！

はや あら
早く洗わないと
ばいきんが傷口の中へ
入ってしまうよ！



き きず ち で
切り傷で血が出ているときはすぐにおさえよう！（鼻血のときも！）

ティッシュやきれいなハンカチで
傷口をぎゅっと強めに押さえよう！
(心臓よりも上の位置だと止まりやすくなります！)



血がついたものを捨てるときはティッシュでくるんで血が見えないようにしてから、ごみ箱へ捨てましょう！ 他の人が見て、いやな思いをさせないようにね！！

8・9月の保健行事

8月30日(月) 薬物乱用防止教室(6年)

9月 1日(火) 身体測定(1・2年)

2日(水) " (3・4年)

3日(木) " (5・6年・ことり)



しんたいそくてい たいいく き
身体測定は体育着
を着て行います。

ほけんしどう いっしょ
保健指導も一緒
に行きます。

