

ほけんだより

令和4年8月29日
8、9月号
和光市立
白子小学校保健室



保健もくひょう（9月）：生活リズムをととのえよう

2学期が始まりました。新型コロナウイルスが流行してから初めての行動制限のない夏休みでしたが、みなさん元気に過ごせましたか。あまり出かけずに過ごしていた人もいたのではないのでしょうか。

夏休みモードから学校モードへ、早く規則正しい生活に戻るよう、『早寝、早起き、朝ごはん』に心がけましょう。



9月の保健行事予定 <2学期の発育測定があります>

- ・8月30日（火）……ひまわり学級
- ・8月31日（水）……1年生
- ・9月1日（木）……2年生
- ・9月2日（金）……3年生
- ・9月5日（月）……4年生
- ・9月6日（火）……5年生
- ・9月7日（水）……6年生

※発育測定時に新型コロナの感染予防について、もう1度指導します。その後、各学年に応じた保健指導を行います。

体育着をわすれずに
持ってきてしょう！



9月1日は「防災の日」



点検と確認の日でしょう！

もしもに備えて、防災用品をそろえておいたり、家族の行動について話合うのは大切です。「防災の日」をチェックの日と決めて、習慣化しておくとう安心ですね。



災害時の節水に大活躍！？

キッチンラップ

地震などの災害が起こると、家庭で水が使えなくなる時があります。貯蓄している水は、できる限り飲料用に取っておきたいもの。でも飲む以外にも水が必要な機会はたくさんあります。

そんなときに活躍するのが「キッチンラップ」。アイデア次第で節水できるアイテムなのです。

災害時の使い方

◎食器に敷いて食事をする→食器を洗わなくてよい

◎手に巻き付けて手袋代わりにする→手が汚れないので、手を洗わなくてよい

防災グッズの中にキッチンラップも入れておくと、いざというときに役立つかもしれません。



「救急の日」

9月9日は

自分でできる

手当でのキホン

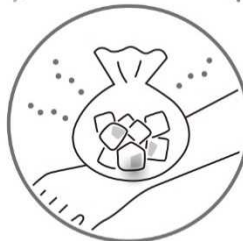


XXXX **あらい** XXXX



傷口についた砂や汚れを
洗い流す

XXXX **ひやす** XXXX



ビニール袋に入れた
氷などで冷やす

XXX **おさえる** XXX



清潔なハンカチなどで
傷口をおさえる

ケガ予防 4つのコツ

朝ごはんを
食べる

体や脳がエネルギー不足だと、
思うように動けません。



無理をしない

体調の変化や痛みを感じたら
休みましょう。

しっかり
ウォーミングアップ

体を温め、
動かす準備をしましょう。

運動後のケアも
忘れずに

ストレッチをして筋肉をほぐし
十分な睡眠で体を休めましょう。



どうしてケガをしたのかな？



自分は…

考えごとをしていた
ふざけていた
急いでいた

まわりは…

人がたくさんいた
暗かった
雨でぬれていた

ケガをしたときが
チャンス！

次はどんなことに
注意すればいいか
考えてみましょう。



変わりめに注意を

夏

秋



天気の変わりめ

まだまだ暑い日が続き
ますが、雨の日は肌寒
く感じることも。



昼と夜の変わりめ

日中と朝晩の気温差が
大きい時期です。



天気予報をチェックして、
気温に合った服装を。
羽織もので上手に調節しましょう。



つるべ
「秋の日は釣瓶落とし」

※秋の日は井戸の釣瓶（水をくみ上げるための道具）が落ちるように早く沈み、暮れてしまう。日暮れが早いことのとえともいわれるように、日が沈むのがどんどん早くなります。

そのこともふまえて、服装や帰宅時間に注意しましょう。