



9月 げんキッズ

★おうちの人といっしょによみましょう

9月号

大仙市立豊岡小学校 保健室
平成30年9月7日（金）

夏休みが終わって二週間が過ぎましたが、みんな生活リズムをしっかりとりもどせているようで良かったです。今年の夏休みは暑い日が多く、夏バテしてしまった人もいたようです。9月…夏の疲れと急な気温の変化によって体調をくずしやすい時期です。熱中症にもまだ注意が必要です。学習発表会もありますので体調管理をしっかりと、元気にがんばりましょう！

9月の保健目標：◆ けがのない生活をしよう



「夏のつかれ」がとれないあなたに、元気を出すポイント！

★決まった時間に自分で起きよう

ふとんのかたづけ、ベッドのせいとん、きがえもいじめましになります。

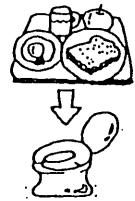
★朝食はしっかり食べよう

朝ごはんは、のうにもからだにもたいせつなエネルギーとなります。

★食後は排便の習慣をつけよう

食後がいちばんのトイレタイム。タイミングをのがすとべんぴのげんいんになってしまいます。

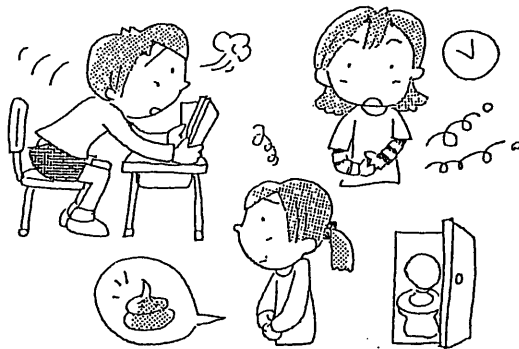
★すいみん時間は1日8時間以上とろう



◎ 朝ごはんを食べないと、こんなことになるかも… σ(^_^;)

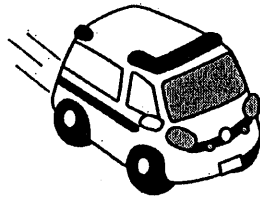
朝ごはんを食べていなくて、こんなふうになったことありませんか…？

- ◎ 朝から、勉強や運動が元気にできなかった
- ◎ 給食の時間よりかなり前に、お腹がすいた
- ◎ 朝からウンチが出なかった



こんなふうにならないためにも、朝ごはんを食べましょう！
今、朝ごはんを食べていない人は、どうしたら朝ごはんを食べられるようになるか、おうちの人と考えてみましょう。

9月9日は



(キユウ) (キユウ)
9月9日
きゅうげゅう ひ
救急の日

ケガの手当ての基本は、【水であらう】【血をとめる】【冷やす】の三つです。

けがをしたとき、まずは自分でここまでやってみよう!



ハチや毛虫に注意

秋はハチや毛虫刺されに注意しましょう。

ハチや毛虫に刺されてしまったら・・・

- ① ガムテープかピンセットで毒針毛を抜く
- ② 刺されたところを水で洗い流す
- ③ 水でぬらしたハンカチで冷やす（氷で急激に冷やすと痛みが増します）
- ④ 病院を受診する

※刺された直後に慌てて掻いたりこすったりすると、患部が広がってしまうので要注意!

「身体計測結果」を渡しました

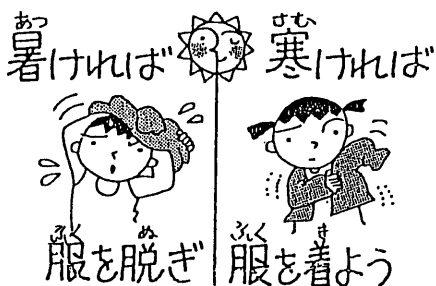
先日おこないました身体計測の結果を渡しました。みんな順調なのびが見られました。4月からなのびも記入しておりますので、ご覧ください。返却の必要はありません。

まだまだ暑い日がつづきます...



季節の変わり目、かぜひき注意!

気温の変化がはげしく、かぜをひきやすい季節になりました。「まだ暑いから・・・」と、いって寝冷えや湯冷めをしないように気をつけましょう。



1 水筒持参をもう少し続けます

氷をたくさん入れてくると、学校の水道水をたしてのむことができますね。

※水筒は毎日洗って清潔にしましょう。雑菌がふえてびょうきのもとになることもあります!

2 汗のしまつもしっかりと!

汗は自然のクーラーです。体をひやすための大事なしくみです。でもそのままにしておくと・・・あせもやかぜなどの原因になります。