

すくすく9月

令和4年9月8日
ひたちなか市立那珂湊第三小学校
保健室

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

○ からだをきたえよう



生活リズムをととのえよう！ 合い言葉は「早寝、早起き、朝ごはん」

1. まず早起きから始めましょう。



早寝早起きのリズムを
確立するには、つらくても、
まずは朝起きましょう。朝
の太陽の光をあびて、
眠気をふきとばしましょう。

2. 朝ご飯を食べましょう。



朝ごはんは、一日を
元気にスタートさせるため
に大切なエネルギー源で
す。しっかり食べて脳と体
を目覚めさせましょう。

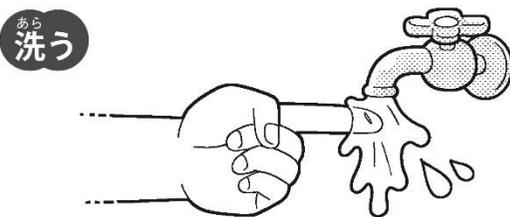
3. よい睡眠をとりましょう。



睡眠は、脳の疲れをとつ
たり、体をつくる細胞の傷
を治したりと、とても大切な
時間です。しっかり寝ましょ
う。

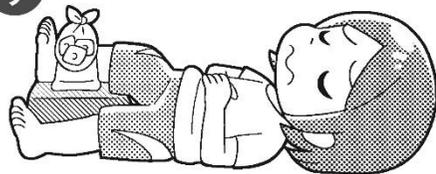


～自分でできる3つの応急手当～



すり傷や切り傷は、水道水で傷口のよごれを
落としましょう。

冷やす



打ぶくやねんなどは、傷ついた部位を高く上げ
て安静にし、氷水で冷やしましょう。

おさえる

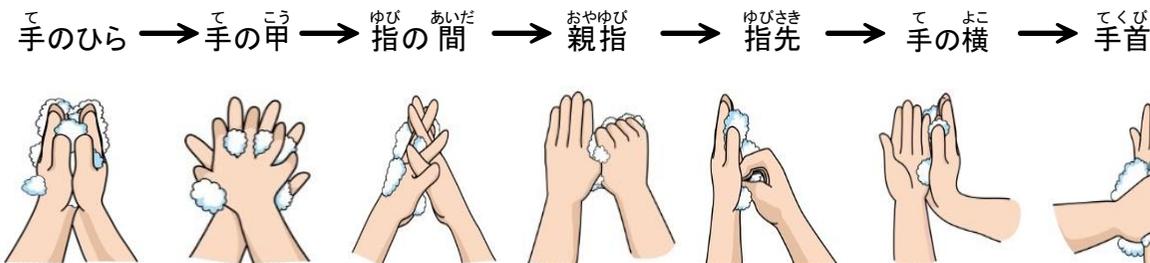


鼻血が出たら、いすにすわって軽く下を向き、
鼻をつまんでおさえましょう。

まだまだ油断せずに！ 感染症対策をしっかりとしよう！

○ 石けんで手をよく洗おう！

手をよくぬらして、せっけんをつけたら、順番を決めて、しっかりと洗います。



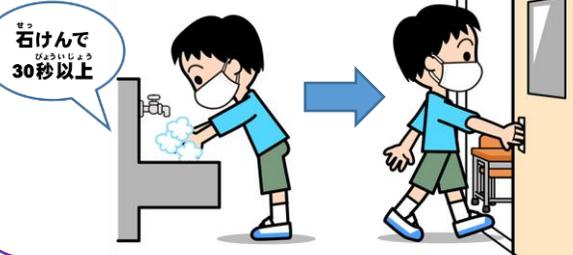
洗い終わったら、石けんをきれいに洗い流して、清けつなハンカチでふきましょう。

手洗いの6つのタイミング

- 外から教室に入る時
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- 給食の前と後
- トイレの後
- 掃除の後
- 共有のものを触ったとき

こまめによく洗いましょう。

登校した時も、石けんで手をよく洗って
から、教室に入りましょう。



○ マスクをしよう！

鼻と口を
しっかり
おおいます。



○ 健康チェックをしよう！

登校前の健康観察をしっかりとしよう。
かぜ症状（発熱・のどの痛み・鼻水・
激しいせき・頭痛・腹痛など）がある
場合には、家でゆっくり休み、元気
になってから登校するようにしましょう。



保護者の皆様へ

夏休みのはみがきカレンダーや生活リズムカードの記録では、大変お世話になりました。

ご協力ありがとうございました。元気な顔が学校に戻って安心しています。

夏休み中に病院にかかるようなけがや病気は無かったですか。

また、むし歯の治療や眼科の受診は、いかがでしたでしょうか。

受診された場合は、治療や受診の結果を学校にもお知らせください。

