

ほけんだより



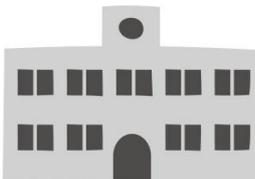
令和6年9月2日
 玉里学園義務教育学校
 保健室

いよいよ9月です。夏休みモードから学校モードへの切りかえはできていますか？

まだまだ暑い日が続きます。元気に学校生活を送れるよう「早寝早起き朝ごはん」にチャレンジしてみましょう。特に、朝ごはんを必ず食べるようにしましょう。

朝ごはんにみそ汁を飲むと、塩分と水分が補給されて、熱中症予防にいいそうです。水分補給には、カフェインがなく、ミネラル豊富な麦茶がおすすめです。

生活リズムを
 学校モードに
 戻そう!





朝ごはんを
ゆつくり食べる



朝は余裕を持って、
同じ時間に起きる



寝る前にスマホを見るのをやめ、
早めに寝る



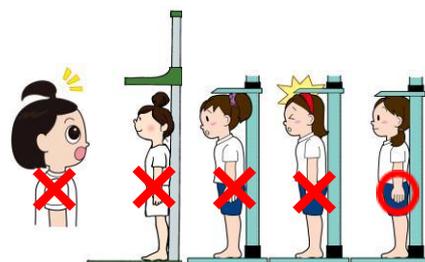
9月の身体測定の予定



日	時	対象者
3日(火)	朝	7年生男子→女子
	1校時	4年生
	2校時	3年生
	3校時	1年生
	4校時	2年生
4日(水)	朝	8年生男子→女子
	1校時	6年生
	2校時	5-1
	3校時	5-2
6日(金)	朝	9年生男子→女子

- 服装は、体操服（半袖・半ズボン）です。
- 前期課程は、健康手帳を持参してください。
- 4年生以上は、男女別々に実施します。

☆ 頭の上や後ろで髪をしばったり、編み込みにしたりとすると、身長測定の妨げになることがありますのでご注意ください。





応急手当博士になるぞ!

ケガをしたときに適切な手当ができるかな?

おうきゅうてあてはかせ



スタート

⚠️ 目にゴミが入ったら...

✖️ こすると目に傷ができちゃうよ

ごしごしこすってゴミをとる

まばたきして涙でゴミを出す



⚠️ 転んですり傷ができたら...

傷口を水できれいに洗う

そのままにしておく



⚠️ サッカーでボールをけったとき、友だちの足とぶついたら...

その場から動かずに氷などで冷やす

なんとかして保健室まで行く



✖️ 無理して動くとケガがひどくなるよ

⚠️ 鼻血が出たら...

小鼻を押さえて少し下を向く

血が止まるまで上を向く



✖️ 砂やゴミがついたままだと治りが遅くなるよ

⚠️ カッターで指を切ったら...

傷口を水できれいに洗ってガーゼで押さえる

そのままティッシュで押さえる



✖️ ティッシュを使うと傷口に付いてしまうよ

✖️ 血がのどに流れて気分が悪くなるよ



全部正解したキミは 応急手当博士だ!

もしものとき、自分や友だちを守れるように覚えていてね。