

れいわ ねん がつ 令和7年9月 おおてしょうがっこう ほけんしつ 大手 小 学 校 保健室

がつ ほ けんもくひょう 【9月の保健目標】 きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう

2学期が始まりました。夏休みは楽しめましたか?

9月もまだまだ暑い日が続くと予想されています。暑さに負けない身体で活動に参加できるよう、生活リズムを整えて、2学期も元気に過ごしましょう!

かっ ほけんもくひょう きゃくただ せいかっ 9月の保健目標 規則正しい生活をしよう!

最近疲れやすい、やる気が出ない、 頭痛がする…などで困っていません か? されは、自律神経が乱れているからかも!? 自律神経は、呼吸や体温、血液の

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便な少を調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかったりすると、

その働きが悪くなって、さまざまな不 調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。 よります。また、深呼吸もおすすめ。 鼻がり息を吸い、その倍の時間をかけていかり息を吐きます。これを何度か 繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてくだすい。

9月の身体測定の予定



1	日にち	時間・クラス
1.0	9月3日(水)1年	1限:1の2、2限:1の1、3限:1の3
	9月4日(木)3年	1限:3の1、2限:3の2、4限:3の3
	9月5日(金)2年	1限:2の3、2限:2の2、4限:2の1
	9月8日(月)4年	2限:4の4
	9月9日(火)4年	1限:4の1、2限:4の3、3限:4の2
	9月12日(水)6年	2限:6の3、3限:6の2、4限:6の1
	9月19日(金)5年	朝の会:56789 組、1限:5の3、2限:5の2、
		3限:5の1

★身体測定のお願い★

- ・ 算体測定は体操脈の単袖半ズボンで受けましょう。
- •髪の毛は上のほうでむすばないこと。大きな髪かざりはつけないこと。

学校 で安全にすごすために



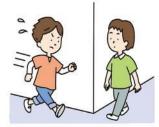
学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動をします。夢くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



曲がり角



曲がり角では、向こうから人が影いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。

ろう下は走らない

気いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



かさでふざけない



かさを振り回したり、チャンバラ ごっこをしたりするのは危険です! ** でするのは危険が洗のの洗のの洗のの洗のの洗のの洗が体や顔 (特に自の周り) に当めると、大きなケガになることもあります。かさは、前にぬれないよりにするための道臭です。絶対に遊びにしてはいけません。

こんなときどうする? 運動と 応急手当

グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに!

- 7 水道の水で洗い流し、保健室に行く
- 【 そのまま保健室で手当てしてもらう
- 砂を手ではらい、すぐに消毒する

クサッカーボールが顔に当たって、 鼻血が出た!

- アイッシュを鼻につめてうつぶせになる
- ずわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
- ☑ 上を向いて首の後ろを強めにたたく





りがんばって走っていたら、 とがつってしまった!

- 7マッサージしながら歩しずつのばす
- 氷などで冷やしながら軽めにたたく

/ バスケットボールを ☆ 取りそこねて、つき指した!

- **ア**痛みがおさまるまで様子を見る
- ₫ あたためながら引っぱる
- 動かさないようにして冷やす



[こたえ] 1…ア 2…イ 3…ア 4…ウ