ほけんだより

令和３年９月１日（水）
春日井市立出川小学校
保健室

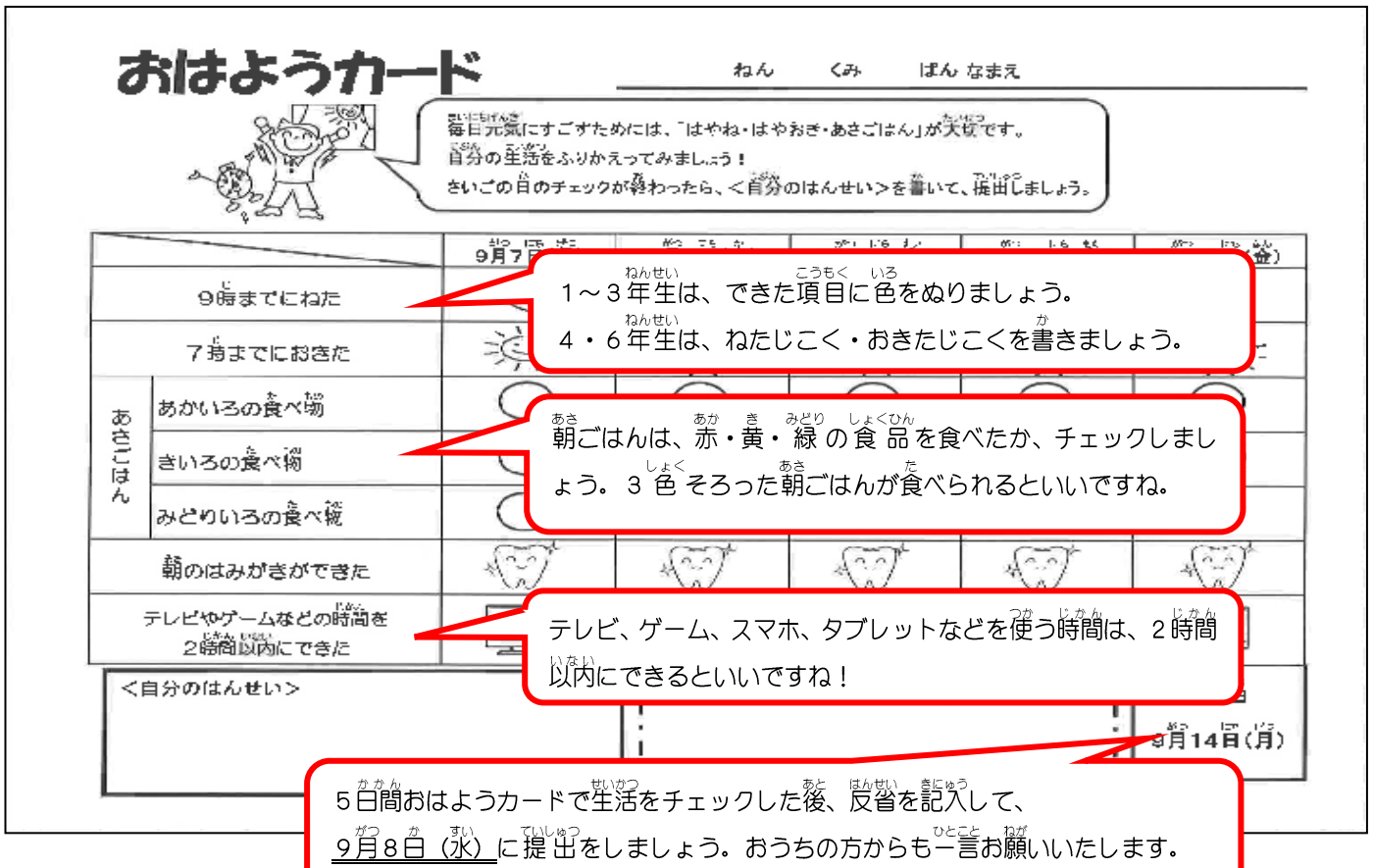
みなさん、げんきですか？？

夏休みが終わり、２学期が始まりました。夏休み中は元気に過ごすことはできましたか？暑いから･･･と家の中でダラダラしたり、寝る時間が遅くなったりしていませんでしたか？このようなことが続いていると、２学期からとても大変です。学校モードに生活を切りかえていきましょう。２学期も元気いっぱい過ごせるといいですね。もし、「やる気が出ないな･･･」「つらいな･･･」と思うことがあったらいつでもお話にきてくださいね。

せいかつ り ず む ととの
生活リズムを 整 えるために･･･

夏休み明けの９月３日（金）～７日（火）までの５日間、夏休み中の生活から学校の生活リズムに戻せているか、生活リズムのチェックをします。健康チェックカードとおはようカードの 2枚のチェックがありますが、目標を決めて取り組みましょう。

＜記入例＞



１～３年生は、できた項目に色をぬりましょう。
４・６年生は、ねたじこく・おきたじこくを書きましょう。

朝ごはんは、赤・黄・緑の食品を食べたか、チェックしましょう。３色そろった朝ごはんが食べられるといいですね。

テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどを使う時間は、２時間以内にできるといいですね！

５日間おはようカードで生活をチェックした後、反省を記入して、
９月８日（水）に提出をしましょう。おうちの方からも一言お願いいたします。

9月の予定

月	火	水	木	金
		1	2 せいけつ検査	3 おはようカード（～7日） 身体測定（特支）
6 身体測定（1年生）	7	8 おはようカード提出 身体測定（5年生）	9 せいけつ検査 身体測定（3年生）	10 身体測定（4年生）
13 身体測定（6年生）	14	15 身体測定（2年生）	16 せいけつ検査	17
20	21	22	23	24
27	28	29	30 せいけつ検査	

※新型コロナウイルス感染状況等により、行事を変更する場合があります。
※身体測定は、身長と体重を体操服着用のうえ測定します。

じぶんで、できるかな？？.

9月9日は救急の日です。けがや病気になった時、病院に行く前に手当てすることを「応急処置」といいます。難しい処置をするだけが応急処置ではありません。転んですりむいた傷口を水で洗ったり、足をひねった所を冷やしたりすることも応急処置です。自分でもできる応急処置の方法を紹介します。

すり傷をしたら…

傷口のよごれを、水できれいにあらい流す！

★ポイント★

水で「ぬらす」だけではなく、傷口をきれいに「あらう」ようにしよう！

きり傷をしたら…

傷口をおさえて、
心ぞうより高く上げる！

★ポイント★

心ぞうより高く上げると、血が早く止まるよ！

鼻血がでたら…

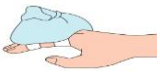
下を向いて、鼻をつまむ！

★ポイント★

上を向くと、口の中に血が入って気持ちが悪くなるから、下を向いてね！

足をひねったり、つき指をしたら…

冷やして、安静にする！



★ポイント★

痛みがある部分を冷やすと、痛みがやわらぎ、腫れをおさえるよ！つき指は、ひっぱらないで！