

ほけんだより 9月

西条市立壬生川小学校 保健室

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みは、心身共にリフレッシュできたでしょうか。体がまだまだ夏休みモードだと思いますが、少しずつ生活リズムを整えて、学校生活に体を慣らしていきましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、1日十分足りる量の水分を持って学校へ来ましょう。

9月9日は『救急の日』です！

学校でも家でも、けがをすることがありますね。そんな時、もし大人がいなかったら…。『自分でできるけがの手当て』について、ご紹介します。

切り傷

清潔なガーゼを当てて、心臓より高い位置でおさえる。



捻挫

動かさないようにし、氷等で冷やす。RICE処置も効果的。



擦り傷

水道水等で傷口をよく洗い、砂等を除ける。



火傷

炎症を広げないために、すぐに流水でよく冷やす。



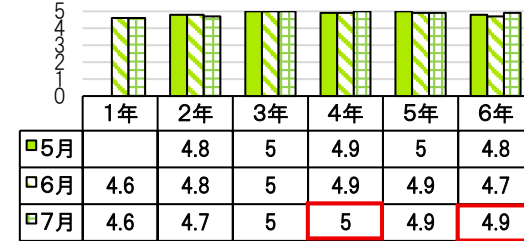
目にゴミが入った

水に顔をつけて、まばたきをする。目はこすらない。



7月『元気もいもい貯金カード』の結果のお知らせ

①朝ごはん



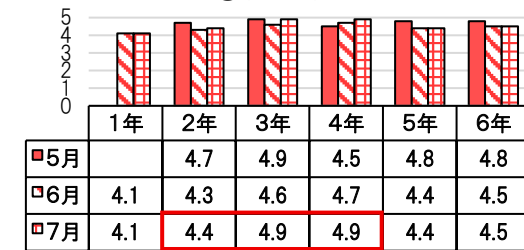
4・6年生で点数アップ！夏休み中も朝ごはんを欠かさず食べましたか？9月から、いつもの習慣に戻しましょう。

②早おき



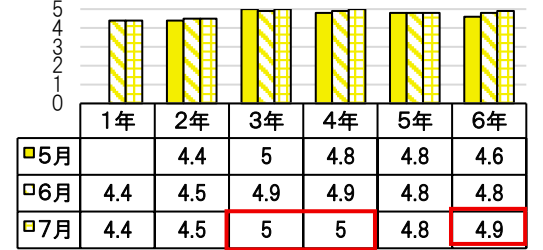
2・4・6年生で点数アップ！朝、登校班や学校に遅れないように、9月から早起きを頑張りましょう。

③うんどう



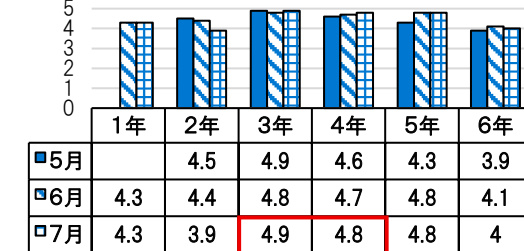
2・3・4年生で点数アップ！7月は水泳の授業を楽しみながら、全身運動ができました。水泳教室も頑張りました。

④歯みがき



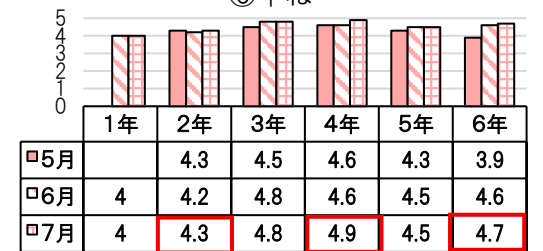
3・4・6年生で点数アップ！5年生は全国小学生歯みがき大会へ参加し、正しいブラッシング方法について学びました。

⑤でんしきき



3・4年生で点数アップ！西条市の生活習慣調査では、「1日3時間以上」電子機器を使う人も…。時間を意識しましょう。

⑥早ね



2・4・6年生で点数アップ！どの学年も高得点！夏休み明け、まずは早寝でリズムを取り戻しましょう。

学年別平均合計点(30点満点中)

7月	1年	2年	3年	4年	5年	6年
	25.9	26.4	29.6	29.5	28.1	27.8

次回は

9月7日(月)～11日(金)です！