

# ほけんだより



令和5年8月28日発行  
磐田市立向笠小学校  
保健室

なが なつやす お ことし なつやす あつ たいちよう くす ひと  
長い夏休みも終わりました。今年の夏休みもとても暑かったですね。体調を崩した人は  
いませんでしたか？ 2学期は楽しい行事が盛りたくさんです。元気に全力で楽しめるよう、  
せいかつ せいかつ ととの  
生活リズムを整えましょう。

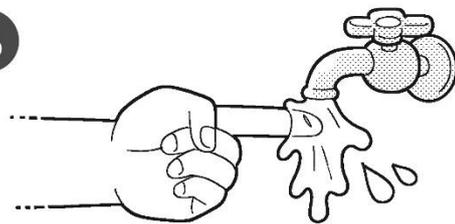
## <9月の保健目標>

### けがを予防しよう！



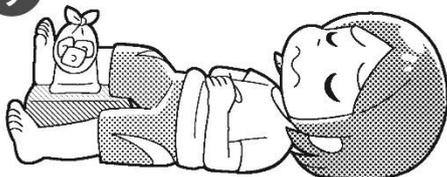
~自分でできる3つの応急手当~

### あら 洗う



きず き きず すいじょうすい きずぐち  
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。

### ひ 冷やす



だ 打ぼくやねんざは、きず 傷ついた部位を高く上げ  
て安静にし、こおりみず 氷水で冷やしましょう。

### おさえる



はなぢ で 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。

© 少年写真新聞社 2022

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

### すいみん 睡眠のリズムを整える



よふ 夜更かしの癖がついている人は  
はやく 早めにリセット

### えいよう 栄養のあるものを摂る



あつ 暑くて食欲がわかなくても  
しっかりと食べる

### ストレスをためない



じぶん 自分なりのリラックス法を  
ため 試してみよう

長い夏休みが終わりました。お子さんの体調はいかがでしょう。向笠っ子は毎年、夏休み明けも元気に登校する児童が多く、とてもうれしく思います。夏の疲れが出てくる季節です。心配なことがありましたら、御相談ください。



## ＜8・9月の保健行事予定＞

日にち	行事	対象	その他
8月30日(水)	メディアコントロールデー	全校	声かけをお願いします。
	健康の日、身体測定	1～3年生	体操服を着用します。
8月31日(木)	健康の日、身体測定	4～6年生	体操服を着用します。
9月8日(金)	SC来校		8:30～12:30
9月11日(月)	色覚検査希望調査	1・4年生	提出期限：9月19日(火)
9月21日(木)	食育の日	全校	「朝ごはんについて」
9月26日(火)	SC来校		8:30～12:30
9月27日(水)	メディアコントロールデー	全校	声掛けをお願いします。



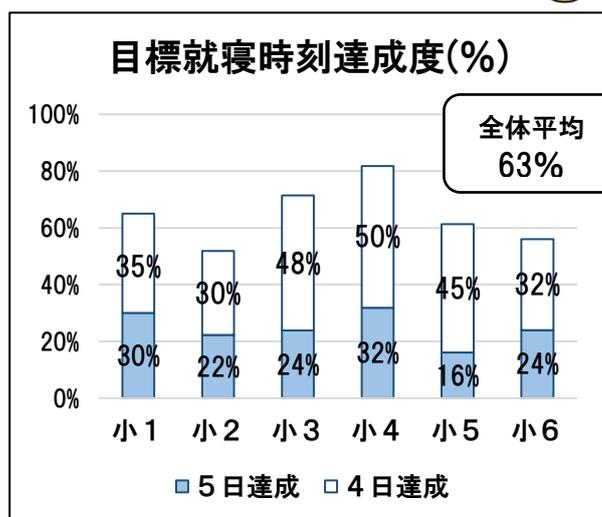
### 第1回早く寝よう週間 御協力ありがとうございました！



今年度も、メディアコントロールデーの達成率はとても高く、子供たちはとても意識して取り組んでくれました。一方、目標就寝時刻達成率は昨年度の67.8%に比べ、減少しました。習い事や、兄弟姉妹での就寝時刻のずれ、高い目標設定が大きな理由のようです。

まずは、子供たちの「できた」を積み重ねられるよう、第2回はお子さんと一緒に、自分の生活に合った目標を相談して決めてみてください。

学校で引き続き、睡眠の大切さについて指導をしていきたいと思ひます。



### 保健室からのお願い



#### ＜緊急連絡先について＞

緊急時に必要な情報ですので、変更がありましたら必ずお知らせください。その他、新しくアレルギー症状が出た場合や、体調で心配なことがある場合もお知らせください。

#### ＜遅刻について＞

遅刻をして登校する際、安全に登校できたかを確認するため、保健室に寄ってから教室に行くよう、お子さんにお伝え下さい。