

# ほけんだより 9月

令和4年9月  
大野幼稚園・小学校保健だより  
第6号

2学期が始まって、もうすぐ一か月がたちます。学校生活になれ、疲れがたまってくるのではないのでしょうか？9月は「白露」という季節の表し方があります。「白露」とは9月8日～9月22日頃をさし、「露が降り、白く輝くように見える頃」という意味です。また、「白露」は一日の気温差が大きい時期です。服装に気をつけたり、規則正しい生活をして、体調をくずさないように過ごしましょう。

毎日計っている体温。みなさんは自分の普通の体温がどれくらいか知っていますか？

いつもの体温を知っておくことで、自分の体調の変化に気づきやすくなります。自分でも毎日計る体温を確認するようにしましょう。

自分のカラダのこと  
知っておきましょう



## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
ためてみよう



## スクールカウンセラーのお知らせ

スクールカウンセラーの只野先生が毎週水曜日に大野小学校にいらっしゃっています。

悩んでいることや相談したいことなど、相談を希望する人は日程を調整するので、気軽に保健室の末永まで声をかけてくださいね。

スクールカウンセラー来校日	
9月14日	11月9日
9月28日	11月30日
10月19日	12月7日
10月26日	12月14日
11月2日	12月21日

自分でできる手当てをしよう!!

① 転んだときは・・・



傷口をあらってよこれを落とす。

② 鼻血が出たときは・・・



下を向いて小鼻をつまむ。  
ティッシュを鼻に詰めると  
鼻の中が傷ついてしまうよ。

③ やけどしたときは・・・



水道水で5分以上冷やす。  
15分程度は冷やしましょう。

!! まいにちチェック!!

けがにつながるポイント

すいみんぶそくはないですか?



朝ごはんをぬいていませんか?



暑さによるつかれはないですか?



服がゆるい/きつい感じはないですか?



手・足のつめはのびていませんか?



くつのはもはゆるんでいませんか?

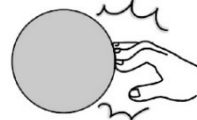


どちらが正しい?

救急処置ミニクイズ

A ころんですりむいたときは・・・?

- ① 水道の水できずを洗い流す
- ② きずにすぐばんそうこうをはる



B つきゆびをしたときは・・・?

- ① あたためて引っぱる
- ② 冷やして動かさないようにする

C 頭に「こぶ」ができたときは・・・?

- ① 冷たいタオルをあてる
- ② あたためたいタオルをあてる



D 足がつかってしまったときは・・・?

- ① 冷やしながら強めにたたく
- ② あたためながらマッサージする

(こたえ：A…①、B…②、C…①、D…②)

保護者のみなさんへ

先日実施した発育測定では、1学期に比べて、ぐんと大きくなっていました。結果を「健康の記録」に記入し、配付しました。結果を確認していただき、2学期の欄に押印のうえ9月16日(金)までに学校に提出してください。

