

ほけんだより 89月

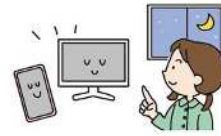
令和8年8月26日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

体の調子を整えよう！



2学期が始まりました。9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだかだるいなあ」「元気がでないなあ」と感じている人は、夏の疲れが残っているのかもしれません。そんな時は、下記のことに気を付けて、体の調子を整えましょう。

- ①生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- ②予定を詰め込みすぎない
- ③お風呂にゆっくりつかる
- ④ぐっすり眠る (寝る前に電子機器は見ない)
- ⑤冷たいものを取りすぎない



覚えておこう！プールの約束

楽しいプールの時間でも、約束を守れないとケガや病気の危険もあります。ルールを守って安全に過ごせるように注意しましょう。

【水泳学習前】

- 睡眠を十分にとる
- 朝ごはんを抜かない
- 手足の爪を切る
- 朝、体調チェックをする (体調が悪い時はプールに入らない)



【水泳学習後】

- シャワーで全身をよく洗い流す
- タオルで体や髪の毛の水気をしっかり拭き取る (タオルの貸し借りをしない)
- 目が痛い、耳が変な感じ、皮ふがかゆいなど、いつもと違う時は病院に行く



アタマジラミいませんか？

シラミは頭髮中に住み、頭の肌から血を吸う為、頭がかゆくなります。シラミが見つかった場合は薬局、薬店に相談してください。駆虫ができるまでプールには入れませんのでよろしくお願いします。



救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす ② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、なるべくゆびをうごかさずによく冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う ② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、保健室に来てください。

①



けがに注意！

【事故の原因の例】

*階段から飛び降りる



*廊下を走ってぶつかる



*遊具で危険な遊び方をする



*歯みがきしながら歩く

