

8・9月のほけんだより

令和5年(2023年)8月25日 吹田市立岸部第一小学校

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。連日気温が30度を超え、とても暑い日が続きましたね。家族で旅行にいった、という人もいるのではないのでしょうか。

どんなことがあったか、また先生に教えてください。

2学期には、運動会や音楽会があります。そして6年生は修学旅行もひかえています。楽しい学校生活を送るため、自分や友だちを大切に、心も体も健康に過ごしましょう！



8・9月のほけんぎょうじ ~二測定を行います~

8/28(月)1年生

8/31(木)3・4年生

二測定の時に、健康に関する

8/29(火)2年生

9/4(月)6年生

お話をします。体着服を忘れず

8/30(水)5年生

にもってきましょう。



引き続き「熱中症」に注意!

9月も残暑が厳しく、今後1か月の気温は平年よりも高くなると

予想されています。(tenki.jp参照)。熱中症にならないために、暑いところを避け、水分補給を十分に行いましょう。



また、熱中症かな、と感じたら、涼しいところに移動し、塩分と水分をとって休けいをしましょう。



けがの手当てを知ろう!!

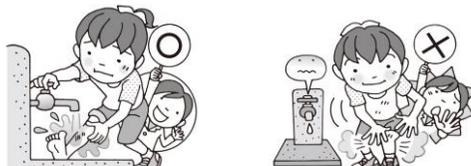
9月9日は「救急の日」と言われています。生活をしていると、気をつけていてもけがをしてしまう時があります。その時、どう手当てをしたらいいのでしょうか。いざという時のために、自分でできる手当てを知ろう。

はなぢ



鼻をつまんで下を向こう!

すりきず



流水で傷口を洗おう!

きりきず



きれいなハンカチで押さえよう!

つきゆび



動かさず、冷やそう!

めのいぶつ



こすらず、洗面器にはった水の中でまばたきをしよう!

やけど



水道水で冷やそう!

夏の疲労、残っていませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す (早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない (ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です! だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。



スマホ依存チェック!

✔ がついたら要注意!!

