

# ひだまり



ほけんだより No.7  
上市町立陽南小学校  
令和5年9月1日



楽しい夏休みが終わりました。病気やケガがなく、そして安全に過ごすことができましたか？  
いよいよ、2学期がスタートです。運動会に向けて、外での活動も多くなります。まだまだ暑い日が続くので、規則正しい生活を心がけ、体調を整えましょう！また、熱中症にも気を付けましょう。

## 9月の保健行事

6日(水)：身体計測・視力測定 (4・5・6年)  
7日(木)：身体計測・視力測定 (1・2・3年)

半袖体育服・クォーターパンツ  
着用メガネ持参(使用者のみ)

## 休みモードから学校モードへ

## 朝の習慣をシフト!



まずは朝10分早く  
おきてみる



朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## 9月も、熱中症予防! ☺☺

9月に入っても、熱中症に警戒が必要な天候が続きます。  
学校では、運動会の練習や暑い中での登下校等、汗をかく場面が多く想定されます。十分な量の水分を水筒にご用意ください。たくさんの水分を必要とするお子さんには、大きめの水筒、もしくは水筒を2本持たせてください。

こまめに水分補給を行い、熱中症を予防できるようご協力をお願いします。

まだ暑いです!



ケガをしたら…

# まずは自分でできること



## あら 洗う

きずぐち 傷口についた砂や汚れを洗いながす。



## おさえる

きれいなハンカチやタオルできずぐち 傷口をおさえる。



## あ 上げる

きずぐち 傷口を心臓より高く上げる。



## ひ 冷やす

ぬらしたハンカチや氷などでひ 冷やす。



## はなす 鼻血

したを向いて、こばなをつまむ。



ほけんしつ 保健室に来る前に自分でできるといいですね。



## ケガを予防するためにストレッチ！！



ふと 太もも、ふくらはぎを良く伸ばす！

あし 足の裏、あしゆび 足指トレーニングを行う！

## 「ようなんっ子」で運動会を頑張ろう！！

よ…よく寝よう！早寝・早起きで元気いっぱい！

う…運動前のストレッチでケガ予防！

なん…何でも食べて、元気をチャージ！朝ごはん！

こ…こまめに水分補給をしよう！

