

ほけんだより



令和8年9月1日
中名田小学校保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

2学期が始まりました。まだまだ暑い白が続きます。まだ、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいな」と感じる人もいませんか。そんなときは、はやねはやおき・バランスのよい食事・体を動かすことを意識してみましょう。2学期はたくさんの学校行事があります。暑さに負けず、毎日元気に過ごしましょう！

～9月の保健目標～すすんで体をきたえよう！

今月は身長と体重
測定があります

2学期は、陸上記録会、マラソン大会、修学旅行と行事がたくさんあります。外での活動もぐんと増えます。外での活動や運動時間が増えると、けがをしやすくなります。

けがをしないためにはどうしたらよいか考え、自分でできる手当をおぼえましょう。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

R 安静
Rest 安静にして動かさない

I 冷却
icing 痛いところを冷やす

C 圧迫
Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上
Elevation 心臓より高く上げる



いざという時のために覚えておきましょう

運動前にチェック！ ケガを防ごう！

爪は切ってありますか？
爪が長いと自分や人をひっかいてケガをさせる危険があります。

靴のサイズは合っていますか？
脱げたり、靴ずれしたりするなどケガの可能性もあります。

前日はよく寝ましたか？
寝不足だと判断力が落ちてケガをしやすくなります。

朝食は食べましたか？
体や脳がエネルギー不足だと思ったように動けません。

準備運動はしましたか？
急に体を動かすとケガをしやすくなります。

陸上記録会の練習がはじまります。熱中症にならないために、お茶を多めに持ってきてましょう。(学校からの水分の提供は行いません。)引き続き、ペットボトルを凍らしたものを持ってきててもよいです。汗をかくので着替えなども持ってきてましょう。自分で対策をして暑さから身を守りましょう。



ジュース、飲みすぎていませんか？



そのジュースぜんぶ飲んでだいじょうぶ？
どれだけの砂糖が入っているのかな？

ドラダラのみは、むし歯のもと
まずはお茶・水を相棒に

のみすぎると..
イライラしやすくなる
むし歯になる
おなかがいなくなる
むくみやすくなる
血管がどろどろになる

めくってみよう！

23グラム

みなさんはどれくらいジュースを飲みますか？暑い白が続くと、ついたくさん飲んでしまいますよね。実はスポーツドリンクや野菜ジュースにもたくさんの砂糖が含まれています。飲みすぎると体に様々な悪影響があります。保健室前に、「砂糖がどれだけ入っているのか」を掲示してあるので、ぜひ見てみてください。ジュースと上手に付き合っていきましょう。

夏休み中はお子様の健康状態の把握・体調管理にご協力いただきありがとうございます。2学期も安心して学校生活を送ることができるよう取り組んでまいりますので、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。