

ほけんだより🐇9月



R8 9.9 (水)

上越市立大湊小学校

養護教諭

😊 がっ き はじ 2学期が始まりました！ 😊

なつやす あ
夏休みが明けましたが、みなさん夏休みにたくさんのすてきな思い出を作ることできましたか？
がっ き おおげしょうがっこう ともだち たの ひ び おく
2学期が始まり、久しぶりに大湊小学校のお友達に会えて、楽しい日々を送っていることと思います。

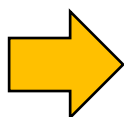
せいかつ なつやす ひと
ですが・・・まだ生活リズムが夏休みモードになっている人はいませんか？学校モードに切り替えて、
はやねはや お あさ わす いちど つか かた ひと かくにん
「早寝早起き朝ごはん」を忘れずに、そして、もう一度メディアの使い方をおうちの人と確認しまし
う。

がっ か きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日 🚑

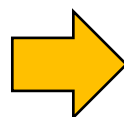
とき じぶん てあて けがをした時に、自分でできる手当



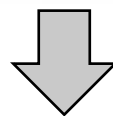
ち
血が出てしまったら・・・



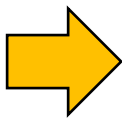
ち
血が出ているところの汚れを、
すいどうすい
水道水でよくあらい
洗います。



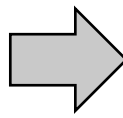
きずぐち
傷口をきれいなハンカチや
ティッシュで押さえましょう。



はなぢ
鼻血が出てしまったら・・・



かお した む こぼな ひとさ ゆび なかゆび
顔を下に向け、小鼻を人差し指と中指で
さゆう
左右から押さえましょう。



がっきゅうたん にん せんせい つた
学級担任の先生に伝えてから、
ほけんしつ い
保健室に行きましょう。

裏に続く

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、バランスのよい食事や十分な睡眠など、毎日の生活習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう。



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう。



食事と睡眠をしっかりととり、体調を整えて運動しよう。



2学期コンチャしが始まります

来週 9 月 14 日から、2 学期の生活コントロールチャレンジ週間が始まります。1 学期に実施したコンチャレにおいては、ご家庭でのご協力ありがとうございました。

コンチャレカードを拝見したところ、ご家庭でお子さんと共に決めていただいた「わたしの作戦」をもとに、児童一人一人が健康的な生活を送るために工夫をして努力する姿がみられました。

しかし、全学年で就寝時刻を守ることができないお子さんが多かったり、また高学年ではメディアの利用ルールを守ることができない日が続いていたりとまだまだ課題も見られました。

2 学期のコンチャレでは、健康的な生活習慣の確立に向け、引き続きご家庭でのご協力をよろしくお願いいたします。

ご家庭でも感染予防をお願いします

新型コロナウイルス、インフルエンザが上越市内でも発生しています。外出後の手洗いうがい、十分な睡眠・食事など、基本的な感染予防を心がけましょう。発熱や咳などの症状がある場合は、無理をせず自宅で休養するようお願いいたします。