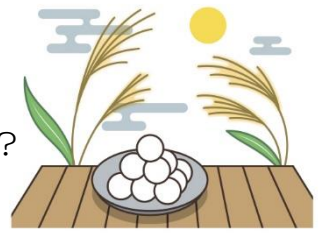


ほけんだより

令和5年8月30日

第5号

高岡市立太田小学校



夏休みが明け、二学期が始まりました。夏休みは元気に楽しく過ごせましたか？9月になっても、しばらくは暑さや感染症を予防しながらの生活が続きそうですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

夏なつのつかれを取ろう！

えいよう 栄養のあるものを食べる

朝



昼



夕



ふたにく 豚肉など、ビタミン B1 を多く含む食材がお勧め。

ゆ 湯ぶねにつかる



けつえき なが 血液の流れがよくなり、ひろうかいふく 疲労回復やリラックス効果があります。

すいみん 睡眠のリズムを整える



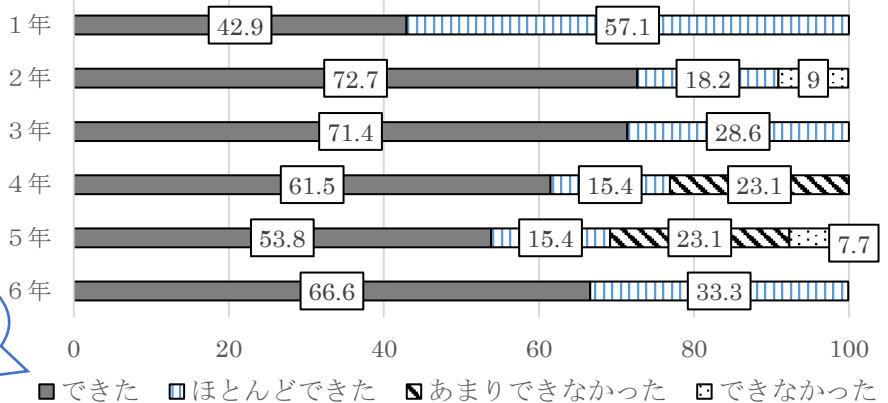
よふ 夜更かしの癖がついている人は、早めに直しましょう。

夏休み生活チェックカードの結果

夏休みの初めと終わりの一週間に行った、生活チェックカード

【おきる時間・ねる時間・はみがきメディアのめあて】が守れたか、学年ごとの結果をお知らせします。

おきる時間・ねる時間・朝夜のはみがきは、比較的にできている人が多い。

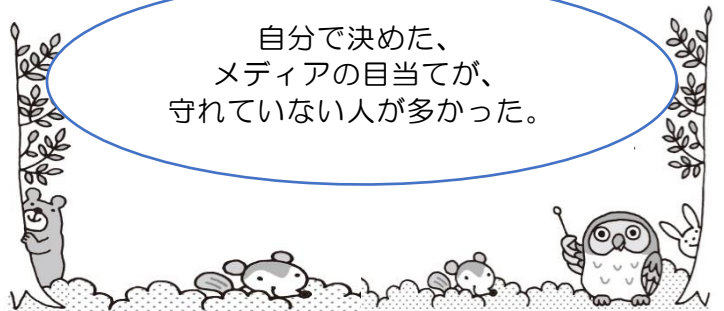


2学期の主な保健行事

- 8月29日…身体・視力測定(5・6年)
- 31日…身体・視力測定(1・2年)
- 9月1日…身体・視力測定(3・4年)
- 25日…たかおかキッズ検診(4年希望者)

- 10月18日…就学時検診
- 11月10日…学校保健委員会
- 22日…歯科検診

自分で決めた、メディアの目当てが、守れていない人が多かった。



9月9日は 救急の日



学校内にひそむ けが・事故のキケン

保健室を利用した人の「きろく」を見ると、学校ではいろいろな場所^{ばしょ}でけがをしていることがわかります。体育館^{たいいくかん}や運動場^{うんどうじょう}以外にけがをしやすいのは…

応急手当

3つの ない

動かさない



ケガをしたところは無理に動かそうとせず、安静に

こすらない

目に入ったゴミや、すり傷についた砂はこすらず、水で洗い流そう



あためない



まずは、冷やす。腫れや内出血をおさえて痛みを軽くしよう



かいだん・おどいば



ろうかのま曲がりかど



でいりぐち 出入口 (とびら)

こうした場所^{ばしょ}のけがは、一人^{ひとり}ひとりが「向こう^{むこう}からだれかくるかも…」 「走^{はし}ってころんだら…」 と少し^{すこ}き気^きをつければ減^へらすことができますね。



学校には、みなさんが安全に、また健康にすごせるようにルールがあります。「めんどうだな…」と感じることもきちんと意味があります。

「ものを正しく使う」「きまりをまもる」「周りの人のことを考える」など、大きなけがや事故を防げるよう考えて行動しましょう。

ケガをしやすいのは みんなとき?!

あわ慌^{あわ}てているとき



しゅうい じょうきよう おつ 周囲^{しゅうい}の状況^{じょうきよう}を落ち着^{おつ}いてみ^みられるように、余裕^{よゆう}をも^もって行動^{こうどう}しよう。

あぶ油断^{あぶ}しているとき



あぶ 「危^{あぶ}ないかもしれない」と考^{かんが}えて、いつも以上^{いじょう}に安全^{あんぜん}確認^{かくにん}をしよう。

つか疲^{つか}れているとき



ぜんじつ つか のこ 前^{ぜんじつ}日の疲^{つか}れが残^{のこ}っているちゆういりよくおと注意^{ちゆういりよく}力が落^おちてしま^{すい}ま^{みん}うよ。睡眠^{すいみん}はしっか^りりと。