

# ほけんだより

彦糸小学校  
令和5年8・9月

## 生活のリズムを整えよう!!

38日間の夏休みは元気に過ごせましたか? 遠くへ出かけた人、毎日コツコツ宿題をした人、なかには体調を崩してしまった人もいます。2学期は6年生の市内陸上大会、運動会や持久走記録会、市内パレードがあります。それぞれの目標はありますか? 目標に向かってがんばれるように、元気に過ごしましょう。

夏バテは、涼しくなってくる秋の始まり頃から起きてきます。学校が始まり、慣れてくるまでは体も心も疲れがたまります。夜、家で過ごす時間は、ゆっくりお風呂に入り、楽しいおしゃべりなどで緊張を解きほぐすひとときであってほしいです。



### 8月の保健行事

- 身体計測
- 29日 6年生
- 30日 3・4・5年生
- 31日 1・2年生・あおぞら

### 9月の保健行事

- 4~8日 さわやかチェック
- 12日 親子むし歯予防教室 (1年生)
- 29日 薬物乱用防止教室 (5・6年生)

## あなたの つめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



## 今月の保健目標

### けがの防止に努めよう

夏は暑くて「外で運動!!」という機会は少ないですね。ですが10月には運動会があります。外に出られなくても室内で体をのばしてみたり、寝る前のストレッチ運動を試みるなど、できることを少しずつやってみませんか? 急に思い切り体を動かすと、ケガにつながる可能性があります。まずは準備運動をしっかりとやりましょう!!



### はなみず 鼻水のケアは やさしく片方ずつ

鼻の奥は耳(内耳)とつながっています。風邪をひいたときに鼻を強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむようにしましょう。



### 救急箱の中身、 チェックしていますか?

救急箱の中身にきまりはありません。普段使うものをまとめておけばOKです。古くなって使えなくなるものがあるので、救急の日にはチェックしてみましょう!

チェック!

#### ばんそうこう

形やサイズをいくつ  
か用意しておく  
便利です



#### はさみ

救急箱専用にしてお  
くと衛生的ですね



#### 常備薬

虫よけ、かゆみ止め、  
痛み止めなど



#### 体温計

たいおんけい



#### とげ抜きや ピンセット



#### ガーゼと 医療用テープ

ガーゼは個包装が  
使いやすいです



夏休み中に歯や眼の治療に行った人は、治療報告のお手紙を出してくださいね