

元気な子

令和3年 9月号
岩倉小学校保健室
おうちの人と読みましょう

楽しい夏休みが終わりました。日中はまだ暑い日が続きます。でも朝夕が涼しく感じられたり、夜に耳をすますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠です。季節の変わり目は、疲れやがたまりやすくなります。コロナに負けないように朝プロ生活を送って毎日元気に過ごしましょう。

◎ほけんのめあて
けがの予防をしよう

◎ほけん行事

身体視力測定

15日(水) 5・6年

16日(木) 3・4年

17日(金) 1・2年

自分でできる！ 応急手当 3つのポイント



① 洗う

✦すり傷

水道水で傷口の汚れを洗い流す

✦目にゴミが入った

水をためた洗面器でまばたきをして洗う



② 冷やす

✦やけど

痛みがなくなるまで流水で冷やす

✦つきゆび・ねんざ

氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える



③ 押さえる

✦切り傷

ハンカチなどを当てて止血する

✦鼻血

小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

夏休みの健康調査の結果



◎病気で病院へ

行った子 3人



◎けがで病院へ

行った子 4人



◎病気(コロナ)に負けない生活のめあ

てを守ることができた子 145人

病気(コロナ)に負けないぞ！「朝プロ作戦シート」の結果から

8月の月曜日(5日間)生活点検を行いました。

青色(よい生活)のチェックポイントを紹介します。

- ①『家の人と決めためあて』を自分から進んで守れた。
- ②食事をバランスよく食べて残さなかった。
- ③ねる1時間前にはゲームや動画をやめた。
- ④すすんでたくさん体を動かした。
- ⑤朝の排便ができた。



家の人と決めた病気(コロナ)に負けないめあて

- ・1分間手洗いをする。・お風呂にゆっくり入る。
- ・朝ごはんをしっかり食べる。・マスクをつける。
- ・お手伝いや外遊びで体をしっかり動かす。

★家の人からのことば★

- ・頑張っているというより、当たり前のように手洗い消毒をすることができていました。
- ・毎日のお風呂掃除、ダンス、ヨガ、筋トレと体力づくりに頑張っていました。
- ・晴れている日は外で虫取りに出かけていました。
- ・ずっと元気でサッカーの練習をしていました。
- ・ステイホームでしたが家のなかでやることを考えてしっかりやっていました。
- ・運動は少なめでしたが家の手伝いをたくさんしてくれました。お昼ご飯づくりに挑戦しました。
- ・朝プロを意識して自分でできることが増えました。



手洗い時間をストップウォッチでチェック中！
1分間手洗いをめざしましょう。

【お家の方へ】

夏休み明けは、気温の変化や夏の疲れによる体調不良が心配されます。早めの就寝、バランスのよい食事等ご家庭の協力をお願いします。学校では、消毒等万全のコロナ対策を行います。しばらくの間、給食後の歯みがきを中止するのでご了承ください。