



令和7年9月1日

豊田市立大林小学校

夏休みは、元気に過ごすことができましたか。9月は、まだ暑い日が続き、夏の疲れが出やすい時期です。早めに布団に入り、一日の疲れをためないようにして、過ごすことができるといいですね。

気分がゆううつな時は、悩みや不安、その他どんなことでもいいので、保健室へ話しにきてください。9月からも、健康に過ごしていきましょう。



9月の保健目標

生活リズムを整えよう

生活リズムの様子はどうですか。学校が始まると、体が慣れるまで、疲れを感じやすくなるかもしれません。まずは、「早ね・早起き・朝ごはん」の基本的な生活リズムを意識して、過ごしてみてください。

夏休み中に、生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつリズムを戻していきましょう。

抜け出せ! 夏休みモード



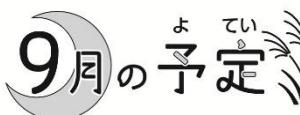
寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る



早く起きて日光を浴びる



朝ごはんをしっかり食べる



~身体測定があります~

9月1日(月) 4年生、6年生

2日(火) 5年生

3日(水) 3年生

4日(木) 2年生

5日(金) 1年生

4月からどのくらい

大きくなったかな?

服装: 体操服

8日(月) わかば



19月9日は/救急の日



応急手当 何のためにするの?



ほうっておいても治るのに、なんで応急手当をしなきゃいけないの? と考えたことはありませんか。やけどをしたら流水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押させて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大変なはじめの一歩です。

すぐに正しい手当てをすれば、バイ菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないなどすると、もっとひどくなってしまうことも。

だからこそ「すぐにできること」を知っておくのが重要です。いざというとき自分のからだを守るためにも、保健室で手当てをしてもらったときなどに応急手当を少しずつ覚えていきましょう。



～こんな時には、こんな応急処置～



すいどうすい 水道水でよくあらう

すな よご 砂や汚れを落とす



はな 鼻をつまんで下をむく



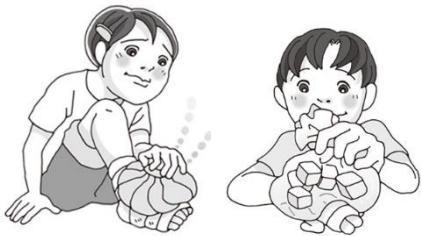
せいけつ 清潔なタオルなどで押さえる



せんめんき 洗面器などに水をためて
まばたきをする



すいどうすい 水道水でよく冷やす



うご 動かさないようにして
ひ 冷やす