

9がつ ぽけんだより

令和7年9月1日 権現堂川小学校 保健室

今月の目標

けがを予防しよう！

夏休みが終わり、元気に登校するみなさんの姿が見られてうれしいです。運動会の練習が始まりますね。まだまだ暑い日が続きますので、水分をしっかりとって、体調に気をつけましょう。今月の保健目標は「けがを予防しよう」です。まわりをよく見て行動することも大切です。安全に気を付けて、楽しく秋をむかえましょう！



秋ナスの話

9月ごろから収穫される「秋ナス」は、身体を冷やす効果があるとされており、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

マーボーナス、天ぷら、煮びたし、ナスの味噌炒め…。食べ過ぎに注意しつつ(!)、さまざまなナス料理を楽しみましょう。



応急手当 OXクイズ

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

1... ×
(水道水でよく洗います)

2... ×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)

3... ○
(無理にひっぱってのばすのはダメです)

気をつけて！

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)

・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)

・お風呂にゆっくり浸かる
・栄養バランスのよい食事を摂る

・リラックスタイムをとる
(音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など)

