

# 八町小ほけんだより 9月 あしたもははは

れいわ ねん がつ にち げつ  
令和5年9月4日(月)  
はつちようしょうがっこう  
八町小学校  
ほけんしつ  
保健室

なつやす お がつき はじ  
夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ夏休み気分が抜けていない人も多いと思いま  
すが、らいしゅう せいかつ む きそくただ せいかつ こころ  
すが、来週的生活チェックに向けて、規則正しい生活を心がけましょう！

がつ ほけんもくひょう きそくただ せいかつ  
9月の保健目標 『規則正しい生活をしよう』

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト!



あさ ぶんはや  
まずは朝10分早く  
おきてみる



あさ ぐつ こう  
朝、バタバタしないよう  
前の日に準備しておく



ちようしよくご で  
朝食後は出なくても  
便座にすわってみる



すいみん じかん だいじ  
睡眠時間は大事  
夜は早く寝る

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

すいみん りズム せいぜん  
睡眠のリズムを整える



よふ ぐせ  
夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

えいよう じ じょうじ  
栄養のあるものを摂る



あつ しょくよく  
暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

すたれす ためない  
ストレスをためない



じぶん ほう  
自分なりのリラックス法を  
試してみよう

だるさを感じている人は、夏の疲れが残っているかも！？ 疲れがたまると、けがや病気につな  
がります。自分なりの工夫をして、夏の疲れをとりましょう。

### ◆身体測定のおしらせ◆

- ・9月5日(火)・・・仲よし、1い、1A、5い、5A
- ・9月6日(水)・・・2い、3い、3ろ
- ・9月7日(木)・・・2A、4A、6い、6A
- ・9月8日(金)・・・3A、4い

上下体操服で測定します。  
頭の高い位置で髪の毛を  
縛らないようにしてください。





# よぼう ◆けがを予防しよう!◆



1学期、八町小学校では、けがでの来室が308件、病気での来室が300件ありました。昨年度と比べて、かなり増えています。(昨年度1学期…けが197件、病気154件)

9月9日は「救急の日」ということで、けがを防ぐために私たちができると、けがをしたときどどのように行動したらよいかを学びましょう!

## はっちょうしょう 《八町小けがランキング》

1位	打撲 (ぶつけた)	122件
2位	すり傷 (すりむいた)	107件
3位	捻挫 (ひねった)・つき指	39件
4位	切り傷 (切った)	15件
5位	刺し傷 (とげがささった)	14件

体育の授業中の  
けがが多いよ!



準備体操は、しっかり  
やっているかな?

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぶく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

みなさんにけがをした理由を聞くと、「友達と教室でふざけていたら頭をぶつけた」「廊下を走っていたらぶつかった」など、不注意でけがをすることが多いことが分かりました。

教室での過ごし方や移動教室の際の移動のしかたに気をつけて、危ない行動はしないようにしましょう。もし、友達が危ない行動をしていたら、「けがをしまうよ」と教えてあげてくださいね。

クツのひも  
ほどけたままほつ  
ケガのもと!

