

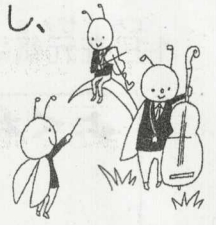


令和3年9月1日
 横浜市立丸山台小学校
 校長 倉本 恵
 養護教諭 萩原 舞

9月に入ると、急に涼しい日が続き、秋の気配を感じられるようです。ただし、

急に暑さが戻る天気の日には、まだまだ熱中症などの注意が必要になります。

時には月を見ながらのんびりと心も体も休める時間を作れるとよいですね。 急ぎ



9月9日は救急の日

9月9日は「救急の日」です。みなさんは、けがをしたときは正しく、手当てをすることができますか？今回は、「すりきず」「だぼく」の2つの手当てのやりかたをしょうかします。

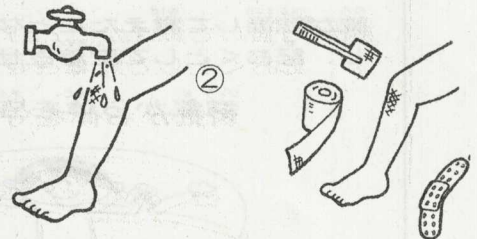
〈すりきず〉



ころんで、血がでてきた！



手当ては・・・



- ① 水で、きれいにあらう。
- ② ガーゼや、ばんそうこうをはる。

〈だぼく〉



ぶつかって、いたい！

手当ては・・・



ぶつけたところを、氷やほれいざいでひやす。

学校でケガをしたときは、ほけんしつで手当てができますが、ほうかごにあそんでいるときにケガをすることもありますので、ぜひおぼえてくださいね。また、ケガをしたときはかならず、おうちのひとにどこでどんなケガをしたのかを、つたえましょう。

はや はや せいかつしゅうかん

早ね早おきで生活習慣をととのえよう!

なが なつやす がっこう はし あさ お
長い夏休みが終わり、学校が始まりましたが、朝スッキリ起きることができていますか?

いち げんき す たいせつ
1日を元気に過ごすには、しっかりすいみんをとることが大切です。

よくねむるといいことがいっぱいあるよ!

からだ
体のつかれがとれる



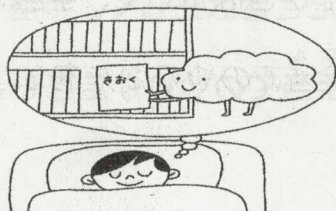
きゅうそく
休息がとれるだけではなく、脳のからだの
点検をしてくれます。

こころ つか
心が落ち着く



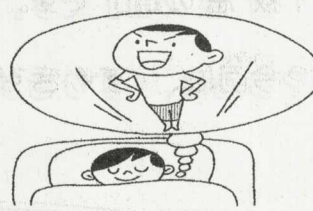
すいみん 不足になると、気持ちのコン
トロールができにくくなります。

き せいり
記おくを整理する



のう べんきょう おぼ
脳が勉強して覚えたことなどを整理
し、記おくとして定着させます。

せいじょう
成長ホルモンが出る



ほね きんにく はつたつ せいじょう
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
すいみん中に、たくさん出ます。

びょうき からだ まも
病気から体を守る



かんせんしゅう びょうき たい
感染症などの病気に対するていこう力
が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには?

まずは朝早く起きてみましょう。す
ると、体内時計がリセットされて、夜
にねむ気が起こり、早くねむることが
できるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかり食事を
とり、運動をすることで、さらにぐっ
すりとねむることができます。

すいみん(休養)・運動・栄養を、毎
日の生活の中で、規則正しくとること
が健康につながるのです。

◆保護者の皆さまへ◆

○健康手帳について

9月13日(月)に健康手帳を返却しますので、発育測定結果(1~3年生はP.7、4~6
年生はP.8、9の2か所)を確認いただき、保護者印欄に押印の上、9月22日(水)まで
に担任まで提出をお願いします。

○服装について

季節の変わり目は天気が変わりやすく、一日の気温差も大きくなります。
朝の気温に合わせて長袖のシャツを着ると昼の活動中に暑くなったり、半袖
のシャツ1枚で登校したら帰宅するときには寒くなったりしてしまうことも
あると思います。お子さんと一緒に衣服の調整をお願いします。また上着に
も記名をお願いします。

