

ほけんだより

荒川区立第六日暮里小学校
校長
養護教諭
保健室 発行 No.6
令和5年9月1日

みなさん、夏休みは楽しかったですか。長い夏休みが明けて、みなさんの心と体は1学期よりも一段と大きくなっているのではないのでしょうか。2学期がスタートし、まだ暑い日が続きますが、気持ちを切りかえて、落ち着いて生活しましょう。

9月の保健目標

けがに気を付けて楽しく運動しよう

7月の出席停止の病気
ありませんでした

* 9月の保健行事 *

9月 7日 (木)	はついくそくてい 発育測定 (4・5・6年)
9月 8日 (金)	はついくそくてい 発育測定 (1・2・3年)
9月 4日 (月) ~ 9月 9日 (土)	さわやかチャレンジ運動 (全学年) 12日学校へ提出
9月 28日 (木)	あき し か けんしん せんがくねん 秋の歯科検診 (全学年)

生活リズムを学校モードに切り替えよう

夏休みは正しい生活リズムで過ごせましたか？学校がある日とは違い、いつもより遅寝遅起きになってしまった人もいないのでしょうか？体も心も学校モードに早く切り替えるために、まずは下の三つを心がけましょう。

9月4日(月)からさわやかチャレンジ運動も始まります。生活リズムを改めて見直しましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



朝は余裕をもって
同じ時間に起きる



朝ごはんを
ゆっくり食べる



早めに寝る





じぶん 自分でできるけがの てあ 手当てをおぼえましょう！

クイズ：1学期、六日小で多かったけがはなんでしょう？
こたえは下をよむとわかります！

保健室で1学期に手当てしたけがを数えてみました。多いのは、すりきずかな…と思いましたが、1位は、だぼくでした。ろうかや校庭で走っていてお友だちとぶつかってしまったり、ボールがあたってしまったりすることが多かったです。ろうかは走らずまわりをよく見て、おちついて生活できるといいですね。2位はすりきずでした。高学年になると、きれいにあらってから保健室にくる子が多くなります。保健室にくる前に、自分できれいにあらえるようになると素晴らしいですね。3位は鼻血です。鼻血がでた時の手当てもおぼえておきましょう。

だぼく

- ① 痛みがある部分を動かさずに、氷などでひやす



すりきず

- ① 傷口を水であらう
- ② 傷口をきれいなハンカチや、ガーゼでおさえる



はなぢ 鼻血

- ① 軽く下を向いて、親指とひとさし指で鼻をつまむ
- ② そのまま5分ほど、静かにする



自分でできる手当てのきほん

あらう・おさえる・ひやす

♡保健室よい♡

夏休み中に4年生と下田臨海学園に行ってきました。暑さが心配でしたが、参加をした全員が元気に帰ってくる事が出来ました。車窓からの景色・海のワカメ・大きな波・スイカ割り・輝く星空・打ち上げ花火等、様々な自然や活動を通して、子供たちの感じる心は大きく育ったのではないかと思います。また、2学期も行事が続きます。目標に向かって頑張り、そして一段と成長する子供たちの姿を楽しみにしています。

