

ほけんだより

大阪市立菅北小学校

令和8(2026)年9月号

あさばん はだざむ にっちゅう あつ きおん さ たいちよう くず
朝晩は肌寒く、日中は暑く、気温差があると体調を崩しやすくなります。知らないうちに体は疲れているかもしれません。まだまだ暑い日が続きますが、体調管理に気をつけて元気に過ごしていきましょう。

せいかつ

生活リズムをととのえよう！

すいみんじかん じゅうぶん
睡眠時間を十分とれていますか？



ど しょくじ
3度の食事はきちんと食べていますか？



てきど うご
適度にからだを動かしていますか？



こころ つか
心とからだの疲れ、
じょうず
上手にとっていますか？



あつ ひ つづ なか うんどうかいれんしゅう はじ
暑い日が続く中で、運動会練習も始まります。

ひ つづ ねっちゅうしょうよぼう
引き続き熱中症予防をしていきましょう。



- ① すいぶん
水分をこまめにとろう（のどがかわく前に、すこすこ水分をとりましょう）
- ② ぼうし
帽子をかぶろう（直射日光をさえぎり、あたまをまもることができます）
- ③ あせ からだ
汗をふいて体をさっぱりしよう（汗をそのままにすると体が疲れやすくなります）
- ④ きおん しつど たか ひ おり つか たいちよう わる ひ おり
気温や湿度が高い日は、無理をしない（疲れている、体調が悪い日は無理をしない）
- ⑤ しつない おんど き しつない ねっちゅうしょう おんど かくにん
室内でも温度に気をつけよう（室内でも熱中症になることも。温度を確認しよう）

けがをしたときは・・・

けがをしたときや、急に具合が悪くなったとき、「どうしよう！」とあわててしまうこともあります。そんなときに大切なのは、自分にできることを知っておくことです。



あら 洗う

すり傷・・・水道で汚れを
洗い落とします。



ひ 冷やす

だばく・・・保冷剤など冷たい
ものをあてて冷や
します。
やけど・・・水道の水で痛くなく
なるまで冷やしま
す。



お 押さえる

切り傷・・・清潔なガーゼなどを
傷口にあててぎゅっ
と押さえます。
鼻血・・・小鼻をつまんで少し
うつぶします。



しっかり洗う理由ってなに？

「すり傷は、水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますがなぜなのでしょう？それは、すりむいたところに砂や土などの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなり「うみ」ができたりするからです。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。学校ですりむいた時も、保健室へ行く前によく洗ってください。

けがをしない
ために・・・

- ・くつのかかととは踏まないようにしよう。
- ・くつのひもやマジックテープをきちんと結んだり、とめたりしよう。
- ・くつがきつくなったらおうちの人に言おう。

