

ほけんだよい

れいわ ねん がついたち
令和5年9月1日
おおさかしりつ ほりえしょうがっこう
大阪市立堀江小学校
ほけんしつ
保健室

なが なつやす お ことし なつ きび あつ
長い夏休みが終わりました。今年の夏はとても厳しい暑さでしたね。
おおがた たいふう えいきょう たの おも で
大型の台風の影響もありましたが、楽しい思い出はできたでしょうか。
2学期が始まっています。生活リズムが崩れている人や夏バテしている
ひと あさゆう すず すこ あき む い
人はいませんか。朝夕は涼しく、少しずつ秋へ向かっていると言え、
にっしゅう あつ つづ たいちうかんり き げんき
日中の暑さはまだ続くようです。体調管理には気をつけて元気にすごしましょう。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



よふ くせ ひと
夜更かしの癖がついている人は
はや 早めにリセット

栄養のあるものを摂る



あつ しょくよく
暑くて食欲がわからなくても
しっかり食べる

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
ため 試してみよう

打撲・ねんざ



くがつこのか きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日です

できるようになろう



応急手当

すり傷



切り傷



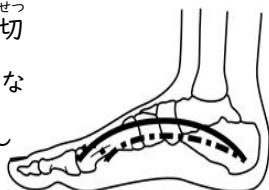
くつのかかとをふんでいませんか！？



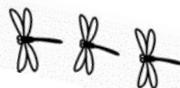
- くつのかかとをふんでいると、歩きにくく、くつがぬげやすくなります。転んでけがをしたり、ひざやつま先に負担がかかります。足の異常につながることもあります。
- 一度かかとをふんだくつは、形がついてしまって戻らないので、その良くないはき方がくせになってしまいます。
- くつのサイズが変わっても、気づきにくいです。



せいちょう えいきょう しょうがっこうこうがくねん
成長にも影響があります。小学校高学年まで
あし は、足のアーチ(つちふまず)の発育、形成に大切な時期だとされています。くつのかかとをふまないで、きちんとはいて、しっかり体を動かしてほしいと思います。



ひだまりのへや



なつやす たの
夏休み、たくさん楽しめましたか？

がっこう はじ すこ きぶん
学校が始まると、少しゆううつな気分になるかもしれません。

そんなときは、「できたこと」に目を向けてみましょう。

あさお はん た しゅくだい いちもん
★朝起きた ★ご飯を食べた ★宿題を一問やった

も もの の じゅんび
★持ち物を準備した … などなど。

かぞ
どんな小さいことでもかまいません。できたことを数えてみましょう。

きょう
今日はいくつできたかな？

がつ ついたち きん きん きん
9月は 1日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)に来ています。

8日(金)はお休みします。

スクールカウンセラー 長谷 はせ