

# ほけんだより

れいわ ねん がついつち  
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 て  
大型の台風の影響もありましたが、楽しい思い出はできましたか。  
がっき はじ せいかつ くず ひと なつ  
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 お 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は言え、  
にっちゅう あつ つづ たいちようかん 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 けし のせ がついているひと  
夜更かしの癖がついている人は  
はやく  
早めにリセット

### 栄養のあるものを摂る



あつ しよくよく がわなくても  
暑くて食欲がわなくても  
しっかりと食べる

### ストレスをためない



じぶん なるのリラックス法を  
自分なりのリラックス法を  
ため  
試してみよう

## 9月9日は救急の日です

### 打撲・ねんざ



ひや やしてあんぜいにする  
冷やして安静にする

できるようにしよう  
おうきゅうてあて  
応急手当

### すり傷



きずぐち さら どの みず さら  
傷口の砂や泥を水で洗う

### 切り傷



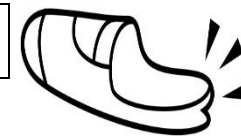
きずぐち みず さら  
傷口を水で洗い、  
せいきつ  
清潔なガーゼなどで押さえる

### やけど



いた  
痛みがなくなるまで、流水で冷やす

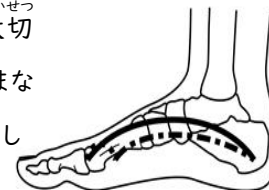
## くつのかかとをふんでいませんか！？



- 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って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もどいので、その良くない歩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 のアーチ(つちふまず)の発育、形成に大切  
な時期だと言われています。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。



## ひだまいのへや



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。

- ★ 朝起きた ★ ご飯を食べた ★ 宿題を一問やった
- ★ 持ち物を準備した … などなど。

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

きん やす  
8日(金)はお休みします。

は せ  
スクールカウンセラー 長谷