

ほけんだより 8・9月

れいわ ねん がつ にち
令和8年8月26日
き かわみなみしょうがっこう ほけんしつ
木川 南小学校 保健室

に がつき はじ はじめました。夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか？夏休みの思い出、ぜひ聞かせてください。8月23日は、暦の上で暑さが和らぐ「処暑」。厳しい暑さがようやく峠を越え、朝晩に涼しい風が吹き始める頃だそうです。とはいえ、まだまだ厳しい暑さが続きそうです。自分の体調の変化に気づき、こまめな水分補給をするなど、健康管理に努めましょう。

自分のできる。夏の「清潔コントロール」☆



1 汗をしっかりと拭く



2 着替えをする



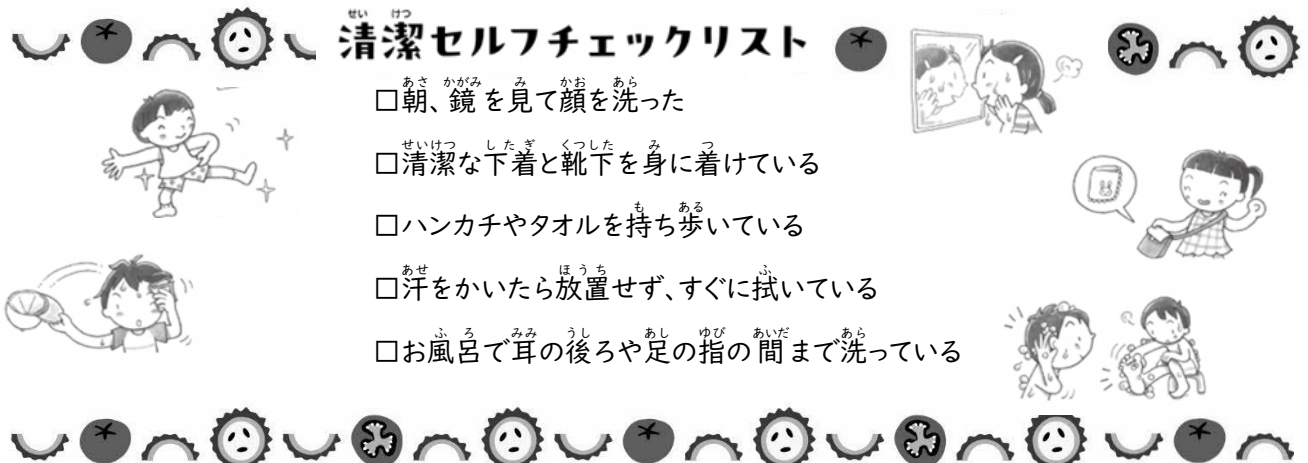
3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

清潔セルフチェックリスト

- ☐ 朝、鏡を見て顔を洗った
- ☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている
- ☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている
- ☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている
- ☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



8、9月の保健行事	
8月27日(木)	発達二測定 高学年
8月28日(金)	発達二測定 低学年
9月9日(水)	視力検査 高学年
9月10日(木)	視力検査 低学年



●救急の日●

救急業務や救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識を高めることを目的に、9月9日は「救急の日」とされています。日付は、きゅう(9)きゅう(9)の語呂合わせから来ているといわれています。また、救急の日を含む1週間は「救急医療週間」にも設定されています。



～救急処置クイズ～



問題

鼻血が出た時の手当てで正しいものはどれでしょう？

1 下を向いて小鼻をおさえる

2 首のうしろをたたく

3 上を向く



こたえ

1 下を向いて小鼻をおさえる

鼻血の原因のほとんどが、鼻の入り口の血管が集まった場所からの出血です。

