



ほけんだより

令和7年9月9日
白楊小学校 保健室



がっこうせいかつ 学校生活のリズムに戻せていますか？

9月に入り、ようやく朝晩は涼しくなってきましたが、まだまだ暑さには注意が必要です。引き続き、

水分・塩分補給を意識していきましょう。夏休みが明けてから2週間が経過しますが、学校生活のリズムに

戻せていますか。規則正しい生活をするこで、心と体の元氣を取り戻すことができます。



生活リズムを整えるポイント



朝日をあびる

毎朝、できるだけ同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝日をあびると、すっきり目覚めることができます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べるこで、勉強や運動に必要なエネルギーをたくわえることができ、元氣に活動できます。

暗くして、早く寝る

夜にゲーム機器、スマートフォンなどを使いすぎると深い睡眠が得られません。暗くして早めに寝るこで、朝のすっきりした目覚めにつながります。



運動する

体を動かすこでほどよく疲れて、夜早く、深く眠ることができます。日中は、元氣いっぱい体を動かしましょう。



がっ けんこうしんだん 10月の健康診断について



- 10月7日(火) 1. 2. 3年生 ひまわり学級
- 10月8日(水) 4. 6年生
- 10月9日(木) 5年生
- 10月15日(水) 心臓検診(1年生)

→心臓検診の詳細は、来週お便りを配付しますので、そちらをご覧ください。



身体計測は、服を着たまま行います。髪が長い人は、高いところで結ばないようにしましょう。

が っ か きゅうきゅう ひ
9月9日は救急の日



自分や友達が怪我をしたとき、手当てをすることで、痛みが軽くなり、早くきれいに治ります。

今日は、打ぼく（打ち身）やねんざなどのけがをしたときのためのRICE処置を紹介します。

おぼ おうきゅうてあて
覚えておこう！ 応急手当の RICE

Rest (安静)

むりに動かすと、痛みが悪化することがあるので、静かに休ませる。



Icing (冷却)

痛いところを氷などで冷やすと、内出血や痛みをおさえることができる。



Compression (圧迫)

けがしたところを包帯などで圧迫すると、はれや内出血をおさえることができる。

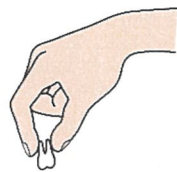


Elevation (挙上)

けがをしたところを心臓よりも高くすることで、はれや内出血をおさえることができる。



は ばあい
歯がぬけた場合



歯の根元はもたないようにする。



ぬけた歯は、保存液や牛乳に入れて病院へ。

ただ 正しく応急手当をして、必要に応じて早めに医療機関を受診しましょう。

きゅうきゅうあんしん
#7119 救急安心センターさっぽろについて



#7119 に電話すると、救急医療相談に看護師が24時間・365日対応してくれます。急な病気や怪我のときに、病院に行ったほうが良いか、救急車を利用したほうが良いかなど、悩んだときは相談することができます。

【短縮ダイヤル#7119 または 011-272-7119 (通話料がかかります)】