

ほけんだより 9月

布袋北小学校
保健室
児童・保護者向け
令和7年9月1日

今日から、2学期のスタートです。夏休みの思い出は、たくさんできましたか？楽しかったこと、がんばったことなど、いろいろと教えてください。

これから運動会の練習がはじまります。けが予防のためにも、運動をする前にはしっかりと準備運動をして、練習に取り組みましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。こまめに水分補給ができるよう、飲み物を多めに持ってきてください。熱中症にも引き続き気をつけましょう。

おいしいものがいっぱい！



バランスよく食べよう！

★保健委員会・運動委員会コラボ企画★

6学年みんなで外遊び GO! GO! 目がよろこぶハッピータイム!



1学期に、2～6年生に行った「姿勢や目の健康に関するクイズ」では、「外で過ごす」と、近視になりにくいと言われていたという正答率が低いことが分かりました。

そこで、9月22日（月）～26日（金）のフリータイムに、保健委員会と運動委員会のコラボ企画、「6学年みんなで外遊び GO! GO! 目がよろこぶハッピータイム!」を行います。

外遊びは、近視の進行抑制に効果があることを理解し、目の健康のために積極的に外で過ごすという意識を高めること、

そして6学年みんなで仲良く楽しい時間を過ごすことが企画のねらいです。

フリータイムに、今企画のテーマ曲が流れます。曲が流れている間、運動場に隠れている文字を、全校みんなで探してください。どんな文字が完成するか、楽しみです。

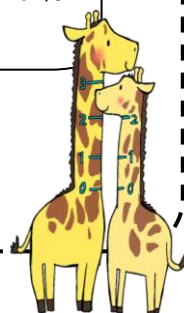
外で過ごしたり、遠くを見たりする時間をつくって、「目がよろこぶハッピータイム」をつくっていきましょう。

身体計測・視力検査を実施します!

9月 8日（月） 4年生
なかよし1・3組
9日（火） 2年生
10日（水） 5年生

11日（木） 3年生
12日（金） 6年生
なかよし2組
16日（火） 1年生

たいそうふく
体操服やめがね
を忘れずに!



今月の保健目標

けがに気をつけて運動しよう

すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…



きずぐち
恒口をなおすために

よごれが残っていると…



ばい菌が感染

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

保護者の皆様へ

- 夏休み中に大きなけがや病気、新たにアレルギー症状が出た時、その他に気になることがありましたら、担任か養護教諭までお知らせください。また、緊急連絡先やかかりつけの医療機関の変更がありましたら、緊急時に必要な情報ですので、必ずご連絡ください。
- まだまだ暑い日が続く、熱中症の心配もありますので、お子様が十分に給水できるよう、水筒の準備を引き続きよろしくお願いいたします。

