

8月

9月

# 保健だより

令和7年8月28日  
八王子市立秋葉台小学校  
校長 内藤 彰  
養護教諭 佐藤麻美子

夏休みが終わり2学期が始まりました。これからもまだまだ暑い日が続く予報です。生活リズムを整えて早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかりと食べてから登校してきてください。5年生は移動教室があります。体調万全にして、準備に取り掛かりたいですね。

9月9日は救急の日です。保健室に行く前に自分でできる手当てを紹介합니다!



## すり傷・切り傷

すぐに水で汚れや周りについている細菌を洗い流しましょう。「水をつける」だけではないですよ。



## はなぢ 鼻血

やや下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を5～10分間おさえ続けていると止まります。

## やけど

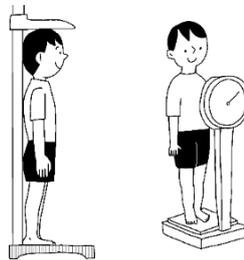
すぐに水で5分間冷やしましょう。冷やすことにより、皮膚の深い部分までやけどが進むことをおさえることができます。



## 9月の予定

- |         |          |
|---------|----------|
| 9/1 (月) | 1年生      |
| 2 (火)   | 2年生・のびのび |
| 3 (水)   | 3年生      |
| 4 (木)   | 4年生      |
| 5 (金)   | 5年生      |
| 8 (月)   | 6年生      |

## はついくそくてい 発育測定



たいいくぎ 体育着を

わすれずに!

★測定がおわりましたら健康カードをお渡しします。ご覧になりましたら、**2学期の欄**にサインまたは押印をして、お子さんに持たせてください。

※9/8 (月) 5年生移動教室 保健関係書類 提出締め切り日

※2学期中に4年生は色覚検査を行います。希望制ですので、後日希望書を配布します。



# きそくただ せいかつ 規則正しい生活をしよう



あさ ひかり 朝の光にはパワーがある!?

## あさ ひかり あ 朝の光を浴びよう

ひと も たいない ど けい と にち じ かん しゅう き  
人が持つ体内時計と1日24時間の周期にはずれが  
あります。これを調節するには朝の光を浴びることが  
大切です。

たいない ど けい せいじょう き のう  
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早  
お 起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるよう  
にしましょう。

## つか げんいん つか ことば みみ 疲れる原因はいろいろ～「疲れた…」という言葉をよく耳にします～ からだ ところ

<p>★からだをよく動かし た</p>	<p>★睡眠不足</p>	<p>★ものすごく 緊張した</p>	<p>★プレッシャー が大きい</p>
<p>★食事の量が すく 少ない</p>	<p>★長い時間、集中し て勉強や 作業をした</p>	<p>★周りの人に き 気をつかった</p>	<p>★心配事や悩み事が ある</p>

## げんき と もと ほうほう 元気を取り戻す方法もいろいろ

<p>やす 休む</p> <p>からだ のう きゅうそく 体や脳の休息に は、十分な睡眠が 必要。睡眠には、心 の状態を 落ち着かせる 効果もあります。</p>	<p>た 食べる</p> <p>ひろろかいふく 疲労回復には、エネル ギー補給を。バランスの 良い食事は、疲れにくい 体をつくる のにも 役立ちます。</p>	<p>ほぐす</p> <p>うんどうご 運動後のストレッチ は、筋肉をほぐして 血流をよくし、 疲労回復を 促します。</p>	<p>あそ はなし 遊ぶ・話をする</p> <p>みじか 短くても、ほっとでき る時間を持つことで、 心の疲れを癒してくれ ます。</p>
--	---	---	---