


ほけんだより

大阪狭山市立北小学校
保健室 
2020年9月25日(金)

秋分の日も過ぎ、暑さも和らいで秋らしくなってきましたね。身体測定をした時、あんなに暑かったのに、今は朝晩ちょっと寒いくらいですね。季節の変わり目になり、体調の悪い人が多いです。お昼は、まだ暑い日も多いので、熱中症にも注意が必要です。遊ぶ時も運動する時も、水分補給と休憩をこまめにとりましょう。そして、バランスの良い食事を取り、しっかりと寝てエネルギーを充電しましょう。体調が良くない時は、無理を



せずに、体育は見学して、自分のペースで動きましょね。もしも、しんどくな



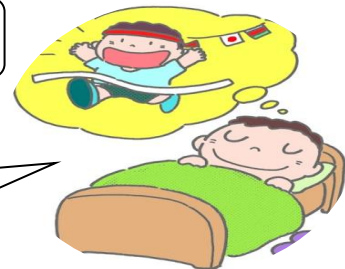
た時は、みんなで応急手当てを！学校では、保健室、他の所では、大人に助けを求めてくださいね。それと、新型コロナ

ウィルス感染症のお話もしましたが、覚えていますか？もしも、コロナウィルス感染症にかかった人が自分の周りにいても、その人に優しくできる心を持ってほしいという話をしました。病気に、かかりたくてかかる人は、いませんよね。北小のみんなは、仲間を大切にできると信じています。



しっかり食べる！

しっかり寝る！



健康観察カード・マスク（替えのマスク）・お茶・ハンカチも、毎日、忘れないでね！

ケガを防ごう！



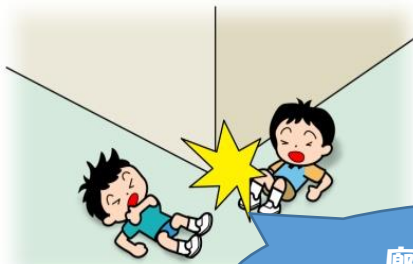
げんき あそ ぶに遊んでいるとケガがつきものですが、9月になってからの北小は、ビックリするくらいケガが多かったです。9月に「病院で手当を受けたケガ」は、なんともう7件もありました。その中で、気を付けていれば起こらなかったケガもあり



ました。「こんなことをしたら、ケガをするかもしれない」という危険を予測できる力をつけてほしいなと思います。



ねぶそく 寝不足はケガのもと！ はやねはやお 早起き 朝ごはん！



ろうか 廊下は走らない！

まがり 曲がり角は注意

廊下は、あるこう！
運動場でも、まわりをよく見てぶつからないようにね！



はなぢ 鼻血が出たときは、下を向いて、
こばな 小鼻(キーセルバツハ部位)をおさえる！



あぶない遊びをしているお友達を見かけたら・・・注意してあげよう！

明日は臨海遠足！

あした 明日は、お楽しみ臨海遠足です！

せんしゅう 先週、いっしょに がくしゅう 一緒に学習した せいかつしゅうかん 生活習慣や からだ 身体の話

おも 思い出してね！ げんき 元気に さんか 参加できるよ けいめい 今朝も

はや 早めに寝て、エネルギーを120%充電して

げんき 元気に参加してください！ わたし 私も楽しみにしています！



そろそろ初終かも…のサイン

- ①身長が急にのびた！
- ②むねにしこりのようなものができた。
- ③おりものが気になる。

いつ月経がきててもいいように ぶだんからフブキンは 持ち歩いてくださいね。



そろそろ精通かも…のサイン

- ①身長が急にのびた！
- ②ひげが生えてきた。
- ③のどぼとけが出てきた。
- ④声変わりしてきた。

個人差があります

