

# ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ

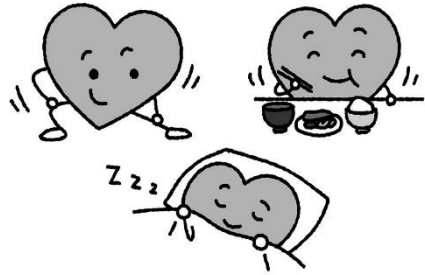
2021.9.1

NO.12

9月の保健目標  
すすんで  
運動し  
からだを  
きたえよう



## ココロもけんこうづくり



夏休みが明けてから2週間ほどたちましたが、毎日元気いっぱい過ごしていますか。

昼間は暑く、夕方を過ぎるとはだ寒く感じる日が増えてきています。脱いだり着たりしやすい服を心がけるといいですね。

最近では、少し体調をくずして欠席する人や、保健室にくる人がちらほら見られます。具合が悪



夏休みの歯みがきカレンダーで毎日3回できた人は31人いました。パーフェクト達成おめでとうございます。

また、全体を通して気になったのが夜のみがき忘れです。寝ている時にはだ液が減り、そこで食べかすが残っていると一気にむし歯になりやすくなります。どんなに眠たくても寝る前の歯みがき習慣はつけましょう。

## スポーツの秋を安全に楽しむための約束



運動の前と後には  
しっかりストレッチ



まだまだ熱中症に注意!  
あせ汗をかいたら水分補給



食事や睡眠はしっかりとる  
体調管理が大事



使いすぎ症候群に注意  
休む勇気を持つ

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です

じしんがおきたら…「あたま」をまもる!

ひなんのじゅんぴ マスクもあすれずに



## だぼくやねんざの救急処置 RICE

レスト  
Rest



痛いところを動かさな  
いように安静にする。

アイシング  
Icing



痛いところを冷やす。

コンプレッション  
Compression



痛いところをテーピング  
などで軽く圧迫する。

エレベーション  
Elevation



ケガしたところを  
心臓より高く保つ。