

# ほけんだより



令和6年9月  
船橋市立中野木小学校  
保健室  
おうちの方も一緒にお読みください

夏休みはいかがでしたか。今年は夏休み前からぐんと暑くなり、外に出るだけで具合が悪くなりそうな日々が続きました。夏休みは、涼しい部屋の中にいた人も多いのではないのでしょうか。登下校で久しぶりに炎天下を歩く人もいるかもしれません。長いお休みから学校生活へ、少しずつ体を慣らしていきましょう。

## 9月の保健行事

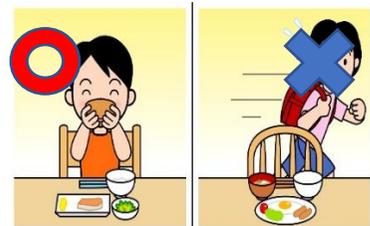
日にち	きょうじ行事	たいしょうがくねん対象学年
3日(火)	はついくそくてい 発育測定	なかよし
4日(水)		6年生、5年生
5日(木)		2年生、1年生
6日(金)		4年生、3年生
10日(火)	しかそうだん 歯科相談	4年生、3年生3クラス
11日(水)		2年生
12日(木)		6年生
19日(木)		1年生、3年生3クラス
26日(木)		なかよし、5年生

正しい身長を測るため、頭のセンターライン上で髪を結ぶのほさけてください。測定が難しい場合ほどくことがあります。  
\*体操服で測ります。

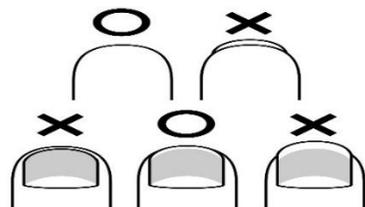
秋の歯科相談があります。口腔内の状況を診てもらえます。

9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

規則正しく健康な生活ができるよう、確認しましょう！



朝ごはんをおちついて  
しっかり食べる



つめはみじかく切る  
(白い部分を切りましょう)



ねる2時間前にはテレビや  
スマートフォンを見るのをやめる

## 9月9日は救急の日 おぼえよう！ 自分にできる手当

【すり傷】 転んだ時などにすりむいた傷のことです。  
【手当】 傷口の砂やよごれを水できれいに洗いましょう。治りも早くなります。

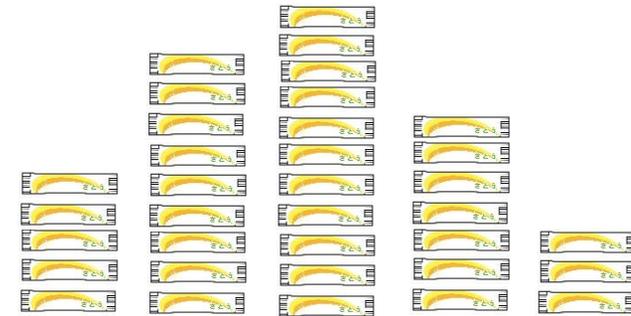
【鼻血】 鼻から血が出ることです。  
【手当】 下を向きながら、小鼻(鼻のふくらみ)を、奥からしっかりつまむ。



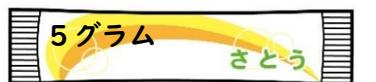
【打撲】 何かにぶつけた時のけがのことを言います。  
【手当】 安静にして、冷やします。冷やすものは、保健室や担任の先生にもらいます。頭や顔などを打撲した時は、しずかにすごしましょう。気持ち悪くなったり、強い頭痛が出てきたりした時は、すぐに近くの大人へ伝えましょう。

## 水分にふくまれる砂糖に注意しよう

熱中症対策として重要なことに、水分補給があります。激しい運動をする時や、暑さが厳しい時は、水分の吸収を助けてくれる塩分もとる必要があります。そのためにスポーツドリンクなども活用している人がいるのではないのでしょうか。実は、水やお茶以外の飲み物によってはたくさん砂糖がふくまれていることがあります。砂糖の取りすぎは、肥満や病気の原因になることがありますので、飲む量に注意しましょう。



★小学生の砂糖摂取量(理想) 約20グラム ← 食事には入っている砂糖もふくみます



5グラムの砂糖はいくつ入っているでしょうか？  
数えてみてください！