

にこにこ

令和6年 9月号

田原市立衣笠小学校 保健室

なが なつやす お 長い夏休みが終わり、2学期が始まりましたね。みなさんはどのように夏休みをすごしましたか？
たいちょう くす おお 体調を崩すことや大きなけがはありませんでしたか？

がっき はじ 2学期が始まり、1週間が経ちました。学校の生活リズムに切りかえましょう。まだまだ暑い日が
つづ 続きます。たいちょう 体調をくずさないよう、はや はや お あさ 早ね早起き朝ごはんをこころ がけてげんきにすごしましょう。

今月の保健目標 3 色そろった朝ごはんを食べよう



けつえき きんにく からだのそしきをつく
血液や筋肉などからだの組織を作る
お肉やお魚、
乳せいひん、
たまご、なっとう



からだのちょうしをととのえる

やさい、
くだもの、



からだをうごかすエネルギー源になる

ごはん
パン
シリアル



あさ 朝ごはんを食べるといいこといっぱい！

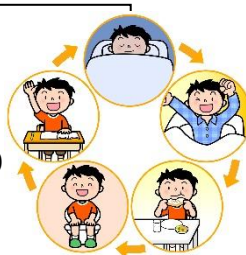
からだのうかつどう たか からだと脳の活動が高まる

からだのうごかすエネルギーになる！
あさ 朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で
げんき いっぱい動くことができないよ。



せいかつ ととの 生活のリズムが整う

にちゅう げんき かつどう よる 日中は元気に活動し、夜はぐっすり
ねむるリズムが整います。



たいおん あ 体温が上がる

からだめが 1日元気に
活動するためのスイッチが入るよ。



せいちょう たす からだの成長を助ける

ほね きんにく せいちょう ひつよう えいよう 骨や筋肉などの成長に必要な栄養になるよ



うんちがでやすくなる

いちょう はたら きが かつぱつ 胃腸の働きが活発になって、うんちが
でやすくなるよ。



9月9日は救急の日



みなさんの家には救急箱はありますか？

お家の人と救急箱の中身を確認してみましょう。

□期限切れのものはありますか？

□開封してから時間がずいぶん経ったものはありますか？

□ばんそうこうやガーゼなどの数は足りていますか？

○あると便利なもの

ハサミ
ピンセット
つめ切り
毛抜き
めんぼう
体温計

○薬品

消毒液
キズ薬
虫さされの薬
かぜ薬
胃腸薬

○手当てで使うもの

ガーゼ
包帯
ばんそうこう
キズテープ

衣笠っ子のけがのようす

保健室で手当てをしていると、水道で傷口を洗い、すりきずの手当てができていたり、鼻血の手当てができていたり、立派だなと感心しています。けがをしたための予防やけがをしたあの手当てもしっかりできるといいですね。

【けがをして保健室に来室した人】

4月	60人	(R5 48人)
5月	91人	(R5 78人)
6月	66人	(R5 81人)
7月	23人	(R5 45人)
合計	240人	(R5 252人)

昨年度より今年度のほうがけがが少ないね！

【けがのしゅるい】

