

ほけんだより 9月号

R5. 9月28日 三國南小ほけんしつ

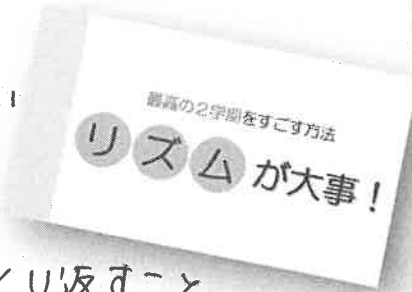
保健指導をしました!

1・2年生

「うんちのふしぎ」という絵本とともに、出てきたうんちで今の体が元気かどうかわかるよ!とお話ししました。あれからみんなのうんちはどうですか?ぜひうんちチェックをつづけてくださいね。

3・4年生

メトロノームを使って、リズムがいいときと悪いときの体の動かしやすさのちがいを体験してもらいました。人の体は、①ねむること ②食ぶること ③運動することを同じ時間くり返すことにより、よいリズムを作っています。生活リズムをととのえて、最高の2学期をすごしましょう。



5・6年生

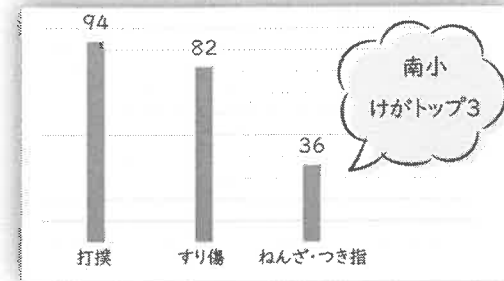
かんたんなけがの手当ての仕方を実践しました。自分でできることをどんどん増やして行ってほしいと思います。さて、鼻血が出たときにおさえるといいポイントはどこだったでしょう? ヒント: O-OOOッO部位

こんなとき、今までどうしてた? -鼻血-



- ① とりあえずティッシュや鼻紙をつめる
- ② 下に血がたれないように上を向く
- ③ 鼻を冷やす

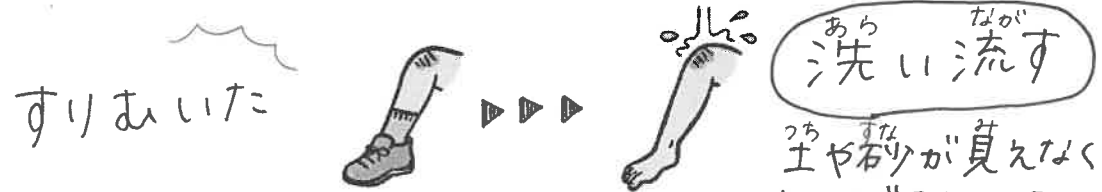
みんなもできる! けがの手当てを身につけよう!



けがの手当てがすぐにできると、けがの悪化をふせいたり、治りが早くなったりします。ちなみに南小で一番多いけがは〈打撲〉です。



ねんざした



土や石が臭えなくなるまできれいにするのがポイントです。

受診について

夏休みの間に、う歯・視力等の受診および「結果通知」のご提出ありがとうございました。

受診がまだできていないご家庭は、ご都合のつくタイミングでの受診をどうぞよろしくお願いいたします。

