

ほけんだより 9月号

令和7年8月 須影小学校 保健室

おかえりなさい！ 長い夏休みが終わり、2学期のスタートです！ 久しぶりに友達や先生に会えるとやっぱり嬉しいですね。少しずつで大丈夫なので、自分のペースで夏休みモードから学校モードにしていきましょう！

やす あ げんき
休み明け、元気がでない…



そんなあなたに クイズを出題！

★クイズ① 朝ごはんを食べないと、頭の働きはどうなる？

A よくなる

B 変わらない

C わるくなる



ヒント 脳のエネルギーのもと「ブドウ糖」。寝ている間にも少なくなっています。朝ごはんを補給すると、集中できたり、ものの覚えがよくなったりします。

★クイズ② ねる前にスマートフォンやタブレットを長く見ると、どうなる？

A ねむたくなってすぐねむれるようになる

B リラックス効果でよくねむれるようになる

C ねむりにくくなって、ぐっすりねむれないことがある



ヒント 夜にスマートフォンなどからの強い光をあびるとねむくなるためのホルモンがでにくくなります。

★クイズ③ 運動中に水をあまり飲まない、どうなることがある？

A 体がねむくなって動きがにぶくなる

B 筋肉がけいれんしたり、立ちくらみを起こしたりすることがある

C 汗をかかなくなると体が冷えてしまう



ヒント 汗をかくと、体の中の水分と塩分が出ていきます。その影響で、足がピクピクしたり、立ち上がった時にふらついたりすることがあります。

★こたえ ① C ② C ③ B

ケガをして 「冷やす」ときに気をつけること

なん 何のために冷やすの？

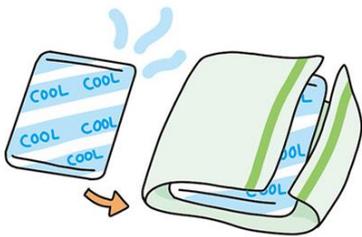
- ・痛みが強くなるのを防ぐ
- ・腫れないようにする



冷やすと
早くよくなる！

冷やすときは、次のことに気をつけよう！

冷やし方



肌に直接ふれないように
タオルなどでまく



氷と一緒に水も入れて
使う



すぐに流水で冷やす
水ぶくれは破かないように

冷やす時間

目安は20分くらい



冷たさを我慢すると、回復が遅れる
こともあるので、冷たすぎたら
冷やすのを1度やめてみましょう

がっき ほけんぎょうじ ～2学期の保健行事～

9/2 (火) … 発育測定 (特別支援学級、1年、2年、3年)

9/3 (水) … 発育測定 (4年、5年、6年)

9/18 (木) … 歯科健診 (特別支援学級、1年、3年、5年)

9/29 (月) … 脊柱側わん症 検診 (5年) ※後日お手紙を配付します

10/8 (水) … 歯科健診 (2、4、6年)

身長が測りやすい
髪型にしましょう

今回はむし歯があるかどうかを
メインでチェックします