

ほけんだよ9月

令和4年度9月9日 田鶴小学校 保健室

だんだん涼しくなってきました。運動会の練習が始まっています。昼間はまだまだ暑い日があるので、熱中症に注意しましょう。コロナ感染症にも気をつけて、マスクをはずしたら、人との距離をあげ、大きな声をださないようにしましょう。



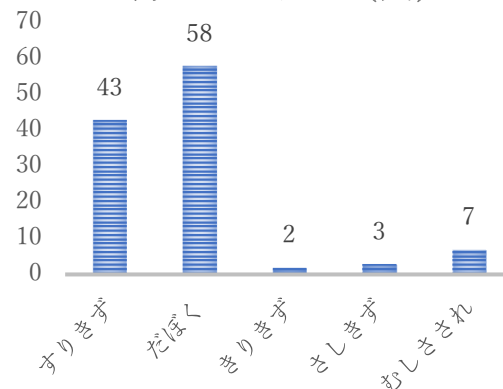
ケガに注意して運動しよう

保健室にきたケガです。田鶴小学校のケガは、すりきずとだぼくが多い。

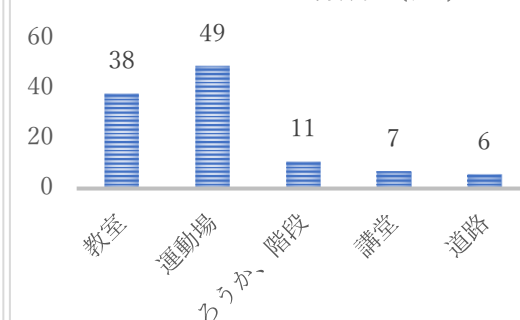


9月9日は救急の日

4月からのケガ (人)



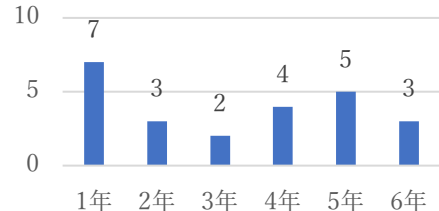
ケガをした場所 (人)



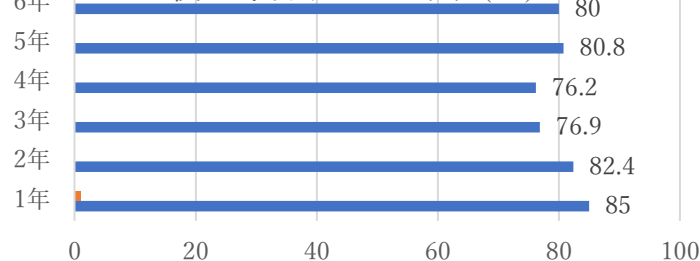
夏休みはみがきカレンダー

はみがきをがんばった人がたくさんいました。毎日、ごはんのあとの朝昼夜、3回みがければ良いけれど、一番大事な夜の歯みがきを毎日続けた人も多くいました。食後の歯みがきで歯をだいにしましょう。

朝昼夜、毎日3回みがいた人 (人)



夜は毎日みがいた人 (%)



検尿のお知らせ

- 9月21日(水)検尿1次
- 22日(木)検尿1次 予備日
- 10月4日(火)検尿2次
- 5日(水)検尿2次 予備日

のびた爪は切ろう



運動会の練習のために大切なこと

ポイントはすい?ん

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

KYT トレーニング



ケガが起こりそうなところはどこかな? 4つ探してみよう

キケン!

- 階段から飛び降りようとしている
- 廊下が濡れている
- 廊下を走っている
- 大きな荷物を持っている