

ほけんだより 9月

令和5年8月30日
進徳小学校 保健室

お子様と一緒に
ご覧ください。

2学期が始まりました。充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みモードから学校モードへ切り替えて生活リズムを整えましょう。また、まだまだ暑い日が続きます。体育大会の練習もあるので、「早寝・早起き・朝ご飯」で、熱中症予防をしましょう。

9月9日は

救急の日



ケガをしたら…

まずは自分でできること

夏休みが明け、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。

あらう



傷口についた砂やどろ、よごれを洗い流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる（血が出にくくなります）

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

たいいくたいかい 体育大会におきて



しっかり睡眠をとろう

早く起きて、朝ごはんもしっかり食べて登校しましょう。



サイズの合ったくつをはこう

大きすぎると、ふんばれなかったり、足によけいな力が入ったりします。



準備運動をしよう

筋肉がほぐれ、関節が動きやすくなります。心の準備や体の様子のチェックにもなります。



つめを切っておこう

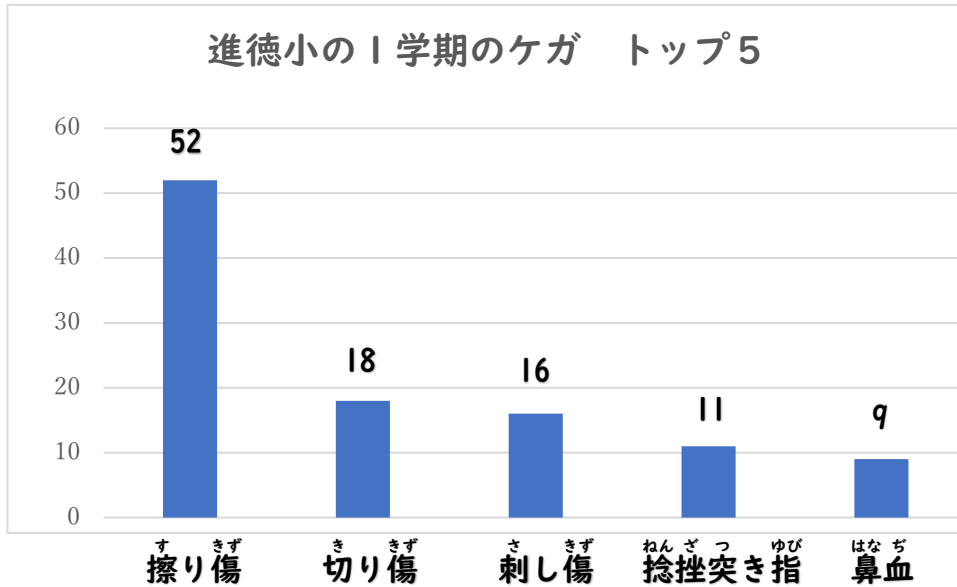
自分だけでなく、友だちにもケガをさせてしまうかもしれません。



のどがかわく前に水分ほきゅうをしよう

体の中から水分が少なくなると、運動能力が低くなります。熱中症対策をしながら、元気に運動しましょう。

どんなケガが多いかな？



1学期のケガで多かったのは、「擦り傷」や「切り傷」でした。ハッスルタイムや休み時間でのケガが多かったです。ケガの中には、気をつけていれば防げたものもあります。2学期はケガの件数を減らし、元気に過ごせるといいですね。



9月の保健行事とお知らせ

身体測定

9月7日（木）から、クラスごとに、身体測定を行います。半袖・半ズボン忘れずに持ってきてきましょう。また、髪の毛は下の方でくるようにしましょう。

身体測定後には、「ケガの予防や手当の仕方」についての学習を予定しています。

保護者の方へ

夏休み中に、眼科や歯科の受診をされた方は、受診のお知らせ用紙（視力検査はピンク色、歯科検診は黄色）を学校までご提出ください。受診が済んでいない方は、なるべく早く受診していただきますようお願いいたします。

また、夏休み中のお子さんの健康管理へのご協力、ありがとうございました。夏休みの課題の歯みがきカレンダーの状況からも、おうちの方のご協力をひしひしと感じました。2学期も引き続きよろしく願いいたします。