



9月 ほけんだより

9月4日 保健室 野田



2学期が始まりました。夏休み中も、子どもたちとは鼓笛や部活、学習会等で顔を合わせていましたが、やはり、新学期が始まり、全学年児童がそろそろと日常に活気が感じられ、とても嬉しく思います。

さて、来週から運動会の練習が始まります。2学期も子どもたちが笑顔で元気に生活できるよう、学校では生活面、環境面をしっかりと整えていきたいと思います。ご協力をお願いします。

～運動会まで、ご家庭でも「熱中症予防」を～

熱中症を予防するためには、日常の備えが非常に大切であると考えます。今年は特に残暑が厳しいことが予想されます。「夏休みに生活が少し乱れてしまった…」という場合には、ぜひ今日から暑さに負けない体づくりを徹底して実践いただければと思います。

～生活習慣チェック～

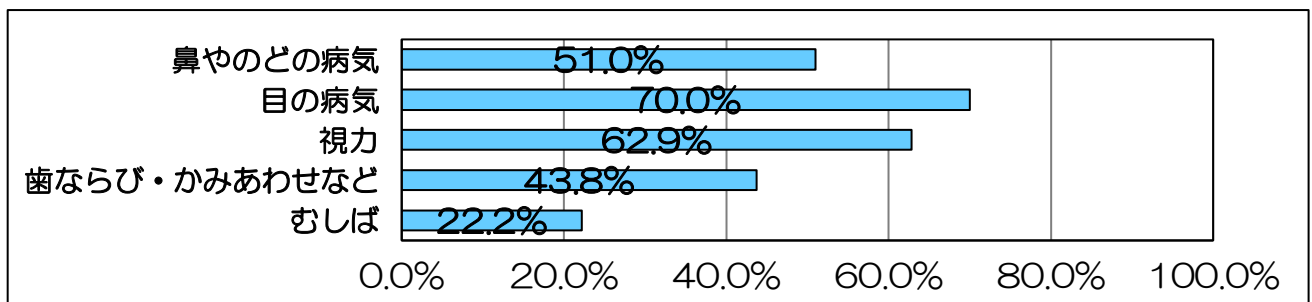
- ☐ 早ね（低：9じ、中：9時半、高：10時）ができている
- ☐ 朝、すっきり起きることができている
- ☐ 毎朝、太陽の光（朝日）をあびている
- ☐ 朝ごはんを毎日食べている
- ☐ 朝ごはんに、赤・黄・緑の食品がそろっている
- ☐ うんちを毎日だしている
- ☐ 外あそびを毎日している

暑さに負けない体づくりには
生活習慣を整えることがとても大事

熱中症 予防



* :: * 健診後の受診状況～9月3日現在～. * :: *



1学期から夏休みまでに提出された受診連絡票（疾病ごと）の提出状況をお知らせします。まだ受診をされていないご家庭に関しましては、早めの受診をお願いします。

～9月9日は「救急（99）の日！」～

9月の保健目標は、「けがを防止 体をきたえよう！」です。毎日外に出て、強い体をつくるように心がけてほしいです。また、危険を予測して、大きなケガを防ぐ行動をし、ケガの予防にも努めてもらえたらと思います。

自分でできることは？ きゅうきゅうじやちクイズ

手あての方法をマスターしよう

A すりきず

校庭で走っているときにころんだ！



①水道で砂やどろを洗い流す

②すぐにばんそうこうをはる

③そのまま保健室で先生に見せる

B さしきず・きりきず

ぬい針が手にささって血が出た！



①風を送って傷口をかわかす

②きれいなハンカチでおさえる

③友だちに見てもらう

C 鼻血

友だちとぶつかった！鼻血が出た！



①上を向いて首の後ろをたたく

②血がたれないよう走って保健室に行く

③顔を少し下に向けてすわり、鼻をつまむ

D つき指

ボールが指先にあたった！



①指を引っばる

②動かしながらあたためる

③なるべく動かさずに冷やす

E やけど

料理をしていてお湯が手にかかった！



①流水で冷やし続ける

②ためた水で冷やし続ける

③保冷剤で冷やす

F 虫さされ

下校中にハチにさされた！



①水だけで洗って冷やす

②石けんで洗って冷やす

③石けんで洗ってあたためる

【こたえ】 A…① B…② C…③ D…③ E…① F…②

（東山書房 健康教室9月号より）

★おうちの方へ★

「夏休みの生活チェックカード」「すくすく健康カード」への温かいコメント等ありがとうございました。夏休み中の子どもたちの“ありのままの姿”がお家の方のコメントで想像でき、読みながら思わず笑顔になりました。

2学期はたくさん学校行事があり、例年疲れが出やすい時期です。子どもたちには「はやね はやおき あさごはん」で、2学期をのりこえてほしいと思います。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。