

ほけんだより9月

9月6日
ほけんしつ しろかわ
保健室 白川

2学期が始まり、運動会の練習も始まりました。とても暑い日がつづき、熱中症になる危険が高まっています。熱中症にならず、運動会練習を元気にがんばるためには、早寝早起き朝ご飯を心がけて生活リズムを整えておくことが大切です。生活リズムに気を付けて、全員で運動会を成功させられるようがんばりましょう！



~9月9日は救急の日~

応急手当の あ い う え お

9月9日は、「救急の日」です。自分がけがをしてしまったとき、どのようにして応急手当をしたらいいか知っていますか？ 「応急手当のあいうえお」を覚えて、自分でもできるようにしておくこと安心ですね。（*自分以外の人の血には、直接さわらないようにしましょう。）



あ んせいにする

けがをしているところを動かすと、痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



う え にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、けがをしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



お さえる

包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなることを防ぎます。無理におさえたり、締めすぎたりしないように注意しましょう。



うんどうかい だいせいこう 運動会を大成功させるために

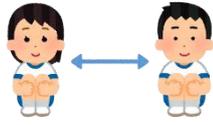


みんなで気をつける★4つのこと

うんどうかいれんしゅう はじ
運動会練習が始まりましたね。ですが、しんがた
新型コロナウイルス感染症やねつちゅうしやう
熱中症などにも
きをつけてれんしゅう
気をつけて練習をしていかなければなりません。みんながげんき
元気にうんどうかいほんばん
運動会本番を迎えられる
ように、きをつける4つのことをしたなか
下に書いています。下の口の中にどんな文字や数が入るか
をかんが
考えてみましょう。

★1 マスクを外したら
[]メートル以上離れよう！

あつ 暑くてくる 暑い時には、
マスクを外して深呼吸
しましょう。でもその時には、「喋らな
い」「距離をとる」ことが大切です。



★2 リレーの前と後は、
手を [] しよう！

リレーだけでなくおだまころ
大玉転がしなど、ものを
共有する競技のときには、その前と後
に手を [] することが大切です。



★3 [] のマスクを
毎日持ってこよう！

あつ 暑くてあせ
汗をかいたときやうんどうじやう
運動場に落ちてしま
ってしまったときなどに、あたら
新しいマスクに
替えられるように [] のマスクを
毎日持ってくるようにしましょう。



★4 [] をこまめにとろう！

ねつちゅうしやう
熱中症にならないために、きゆう
休けい時間にな
ったら、のどがかわ
乾いていなくても、
[] をとるようにしまし
ょう。また、
たいちやう
体調が悪くなったらすぐ
にちかく
近くの先生につた
伝えるようにしまし
ょう。



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯

保護者の皆様へ

★夏休み中の受診大変お世話になりました。

夏休み明け、多くの受診連絡票をいただいております。多くのご家庭に夏休み中の受診にご協力をいただきましてありがとうございました。受診がお済みでないお子様は、できるだけ早い段階で受診をしていただければと思います。よろしくお願いいたします。

★靴のサイズの確認をお願いします。

小学生の足は、1年に約1cm大きくなります。夏休み中に身長も伸び、足のサイズも大きくなっているお子様も多いようです。運動会練習も始まっているので、靴や上靴のサイズがまっているか確認をしていただければと思います。

ぴったりサイズのチェックポイント

- つま先のゆとりは指がグーパーできるくらい
- 足の横がきつくない
- かかとがパカパカしない
- つま先が反りあがっている
- 足が曲がる位置で靴も曲がる
- 靴底に弾力がある

