

9月 ほけんだより

9月9日
ほけんしよ 野田 保健室

長かった夏休みも終わり、9月になりました。今年の夏休み、子どもたちは体調を崩すことなく、自分の目標を達成したり、新しいことに挑戦したりできておりましたでしょうか？

今週から、運動会の練習が始まりました。しかし、体調不良をうったえる子どもが少なくありません。まだまだ暑い毎日が続きますので、子どもさんが体調を崩すことのないよう、早寝早起き朝ごはん、生活のリズムをしっかり整えさせてください。



ハンカチやちり紙、忘れずに

今学期の始業式では、子どもたちに2つのことをお話ししました。1つ目は「生活のリズムを取り戻すこと」、そして2つ目は「清潔なハンカチ（またはタオル）と、ちり紙を持つてくること」です。

ハンカチやちり紙にはいろいろな使い道があります。ぜひ、各ご家庭で洗濯済のハンカチやポケットティッシュの準備をしていただきますようお願いいたします。

ハンカチの役割～こんなこともできるよ～

- ①手を洗ったあとに、水をふきとる
- ②汗をかいた時に汗をふく
- ③緊急時にほこりや煙から、鼻や口を守る
- ④咳が出そうな時にマスクの役割をはたす
- ⑤けがをしたときに、止血をする



ハンカチと同じように、ちり紙にもいろいろな使い道があります。子どもさんへのお声かけ等、今後ご協力をお願いします。

【知って得する豆知識】

*ハンカチは、毎日清潔なものを準備することが大切です。よく洗い、日干ししたハンカチを用意すると大変よいです。また、仕上げにアイロンなどを使うと、微生物を確実に消毒することができます。ぜひ実践されてみてください。

*友達や家族とのハンカチ・タオルの共用は、病気の感染につながります。インフルエンザやノロウイルスの流行時は、特にハンカチなどの共用を避け、自分のものは自分で準備するようにしましょう。



運動会の練習が本格的に始まりました。ご家庭によっては、熱中症予防のため、お子さんに水とうを持たせられることもあるかと思います。水とうを持参し、子どもたちが確実に水分補給をすることは、大変よいことです。しかし、場合によっては、水とうの中に雑菌等が繁殖・増殖するなどし、子どもたちに健康被害を与えてしまう恐れもあるようです。

そういったことから、岩野小学校では、水とうの持参にあたって、次の4点を必ず守っていただくようお願いしたいと思います。

※水とう持参時の注意点

- ① 水とうは毎日しっかりと洗い、清潔の保持に努めること
- ② 水とうの中身は、必ず水かお茶であること
- ③ 水とうの中に入れるお茶等は、極力沸騰させたものであること
- ④ 氷をたくさんいれるなど、低温状態を長時間保てること



以上の4点をしっかりとご理解いただいた上で、子どもさんに水とうを持たせていただきたいと思います。ご協力をお願いいたします。

.:. 9月9日は「救急の日」. *:.*

【けがの手当てクイズ】

あ ころんでちがでた！	→	A すぐにばんそうこうをはる B みずでながしてきれいにする
い はなちがでた！	→	A はなをつまんでうえをむく B はなをつまんでしたをむく
う うでをぶつけた！	→	A みずでひやす B あたためる
え あしをねんざした！	→	A ひやす B うごかす

岩野小学校の、9月の保健目標は、「けがを防ぎ、体をきたえよう」です。けがを予防することはもちろん、けがの手当ても自分で正しく行えるようになっていしましょう。

【クイズの答え】 あ…B い…B う…A え…A

応急処置は的確に！

