



R5. 9月  
中原小  
保健室

みなさん、夏休みは元気に楽しく過ごせましたか。みなさんと元気に会えるのを楽しみにしてました。みなさんの夏休みの思い出をぜひ聞かせてくださいね。

さて、9月の保健目標は「生活のリズムをとりもどそう」です。「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて、夏休みから学校モードへ切り替えて2学期も楽しく過ごしましょう。

## 9月9日は「救急の日」

1学期は、一日にだいたい3人の人がけがで手当てをしてもらいに保健室に来ていました。けがの種類で特に多かったのが、すりきずや打ぶくで、けがをする場所で特に多かったのが、教室やろうかでした。

## けがをしやすいのはこんなとき！！



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

## 運動会練習でけがを防ぐために

けがを未然に防ぐために、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。つめやかみの毛が長い人はいませんか。つめやかみ毛が伸びっぱなしだと、けがの原因になります。切ったり、まとめたりして自分でケアをすることも大切です。



## 応急手当 3つのキホン

ケガをしたときのために、応急手当の仕方を覚えておきましょう。応急手当をすると、ケガの悪化を防いだり、早く治したりできます。

洗う



すり傷

傷口に付いた砂や汚れを洗い流そう

冷やす



ねんざ、打撲、突き指

ビニール袋に入れた氷などで冷やそう

押さえる



切り傷

清潔なハンカチなどで傷口を押さえよう

# ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策について

熱中症を未然に防ぐために、日頃から生活のリズムを整え、  
とともに、こまめに水分とったり、ぼうしをかぶったりするよう  
心がけましょう。

また、朝から体の調子が悪いときは、早めに担任の先生に伝えて  
おくようにしましょう。体育の授業前後に、手足のしびれ、めまい、頭痛、吐き気、だる  
さ、頭がボーっとするなどの症状が現れたら、熱中症のサインかもしれません。早め  
に先生に伝えて、水分をとる、すずしいところで休むなどの対策をしましょう。



## イテテ 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れ  
ない運動をして、筋肉痛になっている人  
もいるかもしれませんね。  
筋肉は運動などで傷つくと、修復する  
際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。  
筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していな  
い人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉  
痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

- ・ 軽い運動習慣
- ・ 日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。
- ・ ウォームアップ・クールダウン
- ・ 血流が良くなって
- ・ 筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



## 保護者の方へ

夏休みもご家庭で子供たちの健康を支えていただき、ありがとうございました。お陰様で、大きな病気やけがをすることもなく、無事に夏休みを終えることができました。2学期もご協力いただく場面が多いかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、9月からいよいよ運動会の練習が始まります。非常に暑い日が続いておりますが、子供たちは運動会に向けて張りきっているようです。運動会前は、緊張感があり、自分の体調の変化に気づきにくいお子さんや、気づいていても、無理をしてしまうお子さんがいます。できるだけ良い状態で本番を迎えられるよう、ご家庭で、改めて健康チェックをお願いします。また、2学期に子供たちが元気に活動できるよう、始業式の日「早ね・早起き・朝ごはん」についてお話ししました。ご家庭でも毎日できたのか、できなかったのか話題にさせていただき、できていなかった場合には、「どうしたらできるようになるか」を一緒に考えていただければと思います。

