

# あいはたっこ ほけんだより

藍畑小学校  
令和5年  
9月号

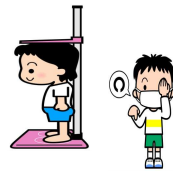


長い夏休みが終わりました。充実した夏休みが過ごせましたか。まだまだ暑い日が続いています。規則正しい生活をして、二学期も元気に過ごしましょう。

## 9月のほけん目標 じょうぶなからだをつくろう

### 9月の保健行事予定

9月	4日(月)	身体測定・視力測定	1～3年生
	5日(火)	身体測定・視力測定	4～6年生



## 運動会の練習がはじまります！

まだまだ暑い日が続いています。毎朝お子様の健康観察にご協力をお願いします。なお、お子様の体調が悪い時は、無理をしないようにしてください。

<p>早寝早起きをしましょう。生活リズムを整えて強い体を作りましょう。</p> 	<p>朝食を必ず食べてきましょう。</p> 	<p>水筒を忘れずに持ってきましょう。熱中症予防のためにこまめに水分補給をしましょう。</p> 
<p>汗をふくタオルを持ってきておきましょう。</p> 	<p>つめは短く切りましょう。</p> 	<p>くつのサイズは合っていますか。けがを防ぐためにも、自分の足にあったくつをはきましょう。</p> 

## 9月9日は 救急の日です



みなさんは、自分や友達がけがをしたらどうしますか。けがをした時あわてず落ち着いて対処できるように、応急手当の方法を身につけましょう。

### すりきずをしたとき

きず口を水道水でよく洗いましょう。血が止まらない時は、せいけつなガーゼをあてておこう。



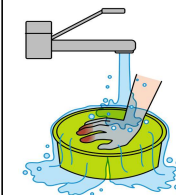
### 鼻血がでたとき

イスにすわり、やや下を向き、ティッシュをあてて小鼻を強くつまむ。止まらない時は、鼻の上を冷やしましょう。



### やけどをしたとき

水道の水を流しながら、痛みが軽くなるまで、よく冷やしましょう。



### 目にゴミが入ったとき

水道水で目をぱちぱちさせて、よく洗いましょう。目をこするときずがつくのでやめましょう。



## 薬物乱用防止教室について

7月13日(木)に薬物乱用防止教室がありました。5年生は、学校薬剤師 篠原明美先生に薬物とたばこに関して教えていただきました。6年生は、徳島大学医学部保健学科教授 奥田紀久子先生からたばこが体に及ぼす害や依存性などについて教えていただきました。みなさんの感想を紹介します。



- ・たばこではニコチンという成分が入っていてがんになりやすいみたいなので、お父さんがたばこを吸っているの、とめたいです。(5年生, 一部抜粋)
- ・たばこをすうと健康に悪いということはなんとなく知っていたけど、じゅ命が8～10年短くなるということが一番びっくりしました。それをすってしまったあぶないから、本当にたばこはすってはいけないということが分かりました。たばこのことをたくさん知れて良かったです。(6年生)
- ・たばこをずっとすっていると、はいがきたなくなるし、じゅ命もちぢまるし、お金もすごく使ってしまうから、私はぜったいにたばこをすわないことにしました。おうちの人にも今日おそわったことを家族に伝えたいです。この学習をしてたばこはだめってということがすごく伝わってきました。(6年生)