

ほけんだより 9月

R5. 8. 25

はやさきしょうがっこうほけんしつ
林崎小学校保健室



ほけんもくひゆう
9月の保健目標

「けがに気を付けよう」

「体調をととのえて、暑さをのりこえよう！」

日中はまだまだ暑い日が続きます。早寝早起き・朝ごはん
で規則正しい生活、こまめな水分補給・手洗いなど、体調に
十分気を付けて生活しましょう。

～ 保健室からのお知らせ ～

発育測定、視力検査を実施します。

- 8月28日(月) ①6-2 ②6-1 ③3-1 ④3-2
- 8月29日(火) ③5-1 ④5-2
- 8月30日(水) ①1-1 ②4-2 ③2-1 ④2-2
- 8月31日(木) ③4-1

視力測定時には、ハンカチとメガネ使用者はメガネを持ってきましょう。



おぼえておこう！

自分でできる



「林崎小学校で多かったケガは何でしょう？」

正解は、「すりきず」です。

すりきず	181件
だぼく	137件

《4月～7月の来室状況》

休み時間に、遊んでいて転んだり、何かにぶついたりして、保健室に
来る人が多いようです。

自分でできる手当をしてから保健室に来れるといいですね。すぐにできる手当を知っておくと、とても便利
です！また、お友だちがケガをしたときに、ティッシュを貸してあげられるのも素敵な行動
ですね。

ころんで
ひざをすりむいちゃった！



①水道水でよく洗い、砂や汚れを
洗い流します。

②ティッシュで拭き、ハンカチ等で押さえ
て止血します。

③ばんそうこうで、きず口を守ります。

すりきず、きりきず
などで血が出たとき
には、この手当を！

急に鼻血が！



①その場にすわり、下をむいて鼻を
つまみます。

②鼻の奥に向かって強く押さえるの
がポイントです！

③口の中に血が入ってしまった場合
は、飲み込まず吐き出します。

生活リズムのもし方



・まず寝る時間を決めよう！



・睡眠時間は、9～10時間です。疲れをとるためにも十分寝ておこう！

・朝ごはんを食べる時間を考えて起きよう！

《学校で元気に過ごすためにも、自分なりのタイムスケジュールを実践してくださいね。》

運動会の練習に向けて

運動会延期の可能性もありますが、少しずつ練習がはじまります。暑い日には、練習時間を短くしたり、休けいを十分にとったりしながら練習をしますが、次の「保健室からの3つのお願い」を必ず守ってください。

① 水分をこまめにとる

運動会の練習の前後・途中では必ず水分を少しずつ、こまめにとりましょう。運動会まではスポーツドリンクも可となっております。スポーツドリンクは、糖分をとりすぎないように、ふだんの水分補給は麦茶にするなどして、使い分けて飲用するようにしましょう。

また、体調や気分が悪くなった場合には、すぐに教えてください。

② 汗のしまつをしっかりする

汗ふきタオルを持っていますか？ハンカチと別に用意しておくとも便利です。

③ 規則正しい生活をする

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。熱中症の予防にもなります。

念のため、朝の検温をして、普段の自分の体調もチェックしてくださいね。

疾病の治療、検査は

お済みでしょうか。

治療、検査が済みましたら、結果についての用紙を学校までご提出ください。病院の受診がまだの方は早めにご受診ください。

子どもたちの安全な生活のために

暑い中、両手にいっぱい宿題を持って登校してくれました。夏休みが終わり、久しぶりに会う友達に元気よく挨拶できている子がたくさんいました。暑い中での学校生活が始まりますので、保護者の方にはご負担をおかけしますが、水分補給のため、麦茶とスポーツドリンクの両方を準備して頂きますようお願いいたします。また、熱中症予防として「早寝・早起き・朝ごはん」のご協力もよろしくお願いいたします。