

# ほけんだより 9月

東習志野小学校 保健室

2学期が始まりました。夏休みはどうでしたか？またみなさんが学校に戻ってきてくれてうれしいです。まだまだ暑さは続きそうです。夏休みモードから切り変えて元気に過ごしましょう。

## 抜け出せ！夏休みモード

寝る前のスマホやゲームはやめて早く寝る

早く起きて日光を浴びる

朝ごはんをしっかりと食べる

夏休み、エアコンのきいた部屋から出ずにだらだら過ごしたり、スマホとフォンやゲームをして夜ふかしをしたりしていた人はいませんか？体も心も、急な変化についていくのは大変です。小さなことから一つずつ整えていけるといいですね。

### 保護者の方へ～二学期もよろしくお願いします～

- 一学期の健康診断の結果、病院での診察・治療を受けたほうがよいと校医の先生方より指示があったお子様を対象に、治療のおすすめ用紙を配付しています。夏休み中に受診された際は、治療のおすすめ用紙に必要事項を御記入の上、学校まで提出をお願いします。用紙を紛失してしまった方は担任または保健室へ御連絡ください。
- 9月の保健行事**
  - 2日(火) 2. 4. 6年生 2学期身体測定
  - 4日(木) 1. 3. 5年生
    - \* 結果は手紙にてお知らせします。御確認いただいたら御家庭で保管してください。押印や提出の必要はありません。
  - 3日(水) 1年 心電図検査
    - \* 所見があったお子様にのみ、文書で結果をお知らせします。
- 体操服や上履きの確認をお願いします**

夏休み、お子さんたちの身体が大きく成長する時期です。毎年二学期初めの身体測定では、子供の成長のスピードに驚かされます。一学期はちょうどよかった体操服や上履きも、ひと夏をこえたら小さくなっていることもあります。毎週洗濯はしていただいておりますが、御家庭で着ている姿を見る機会は少ないと思います。一度御家庭で着用し、走る・ジャンプするなどの動きにも支障がないか、確認してみてください。

またまだ暑い日も続きますので、下着も含めた体操服スタイルの見直しをよろしくお願いします。

## 9月の保健目標

### 応急手当のしかたを覚えよう

## ケガを防ごう！

ケガなどをしたとき、すぐにできる手当てを応急手当というよ。正しい応急手当をすれば、ケガの悪化を防いだり、痛みを軽くしたりできるよ。こんなときはどうするか知っているかな？

ドッジボールで突き指したときは…

鬼ごっこをしていて転んですりむいたときは…

階段をふみはずして足首を痛めたときは…

友だちとぶつかって鼻血が出たときは…

工作をしていて手を切ったときは…

すり傷ができたなら、水道水でよく洗おう。泥や土をできるかぎりしっかり落とそう。

ねんざをしているかも。動かさないようにして氷のうなどで冷やそう。

引っ張るのはダメ。氷のうなどで冷やそう。

きれいなガーゼなどで押さえよう。他の人の手当てをするときはビニール袋を使うなど、血に直接触れないように注意してね。

小鼻をおさえて下を向こう。ティッシュを詰めたり、上を向いたりするのは×。

ケガは、誰にでもおきるもの。「まずやるべき」応急手当のしかたを知っておこう。友だちやおうちの人にも教えてあげてね。