



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
けがに注意して
げんき うんどう
元気に運動しよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんはどのように過ごしましたか？暑さと上手に付き合い、元気に充実した日々を過ごすことはできましたか？

9月9日は「ワクワクの日」です。ワク(09)ワク(09)と読む語呂合わせから制定されたそうです。小さくても、1つだけでも良いので、ワクワクを見つけて、前向きな気分のきっかけにできると良いですね。2学期も皆さんの頑張りをワクワクしながら応援しています。

保護者の方へ

▼身体測定があります

- ①4日(月): 5・2年生 ②5日(火): 6・1年生 ③6日(水): 3・4年生

*身長を測るため、身長計に当たる位置のゴム・髪飾りは控えてください。

*測定結果は、9月中に健康の記録にてお知らせ予定です。

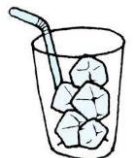
▼相談・治療済証のご提出のお願い

健康診断で判明した疾病・異常について、夏休み中に受診をされた場合は、「相談・治療済証」をご提出ください。

未受診の場合、健康な状態で安心して学校生活を送るために、お早めの受診にご協力ください。



9月も気温が高い日が続きます。しっかりと熱中症予防をしましょう。ワンアップできる熱中症予防の豆知識を紹介します。



★飲み物の温度は低い方がよい(5~15℃)

冷たい温度の飲み物を飲むことで、より効率よく体の中から体温を下げるすることができます。

冷たさをキープする効果が高い水筒を使用したり、氷を入れたりなどの工夫をしましょう。

★一気に飲みはせず、口の中全体に水分が行き渡るように飲む

ゴクゴクと一気に飲むと、体の中の塩分濃度が薄まってしまい、熱中症になりやすくなります。こまめに、少しずつ、口の中全体に水分が行き渡るように飲みましょう。



★手の平を冷やすと体温が下がる

手の平には、体温を調節する血管があります。この部分の血液を冷やすと、冷たい血液が体の中を巡り、体温が下がります。学校では、手を洗うことで手の平を冷やす工夫ができます。



けがに注意して元気に運動しよう

1位は228人、2位は222人、3位は60人。これは何の人数でしょうか。

答えは、「1学期に多かったけがの種類 ベスト3」の人数です。（※種類の答えは、ほけんだよりのどこかに書いてあります）

注意をしていれば防げるけがもあります。イラストのような場面がないようにしましょう。



廊下を走ると…

- つまずいたり、すべって転ぶ
- 教室から出てきた人とぶつかる
- 壁や柱にぶつかる

防ごう！

- 廊下は走らない
- 走っている人がいたら声をかけ合う



床がぬれていると…

- すべって転ぶ

防ごう！

- 床がぬれていたら拭く
- 雑巾を固くしぼり、雑巾がけをする
- 水道の水は、勢いよく出しすぎない



窓やベランダから身を乗り出すと…

- バランスを崩して転落する

防ごう！

- 窓やベランダには近づかない
- 物を落としたときは、安全な方法で拾う
- 大人に声をかける



スマホを操作しながら歩いたり

自転車に乗っていると…

- つまづいて転ぶ
- 人や物にぶつかる
- 信号に気づかない
- 車などに接触し、交通事故になる

防ごう！

- スマホを使うときは、安全な場所に立ちどまる
- 移動するときは、スマホをポケットに片付けたり、マナーモードや電源を切ったりする
- *デジタルデトックスにもなります

<けがをしたときには…>



すり傷は、汚れとバイキンをよく洗い流しましょう

鼻血は、斜め下を向き、小鼻を指で強くつまみましょう



保健室に来た時には、「けがの記録」を書きます。

- どうしたら予防できたかな？
 - 自分でできた手当ては？
- を一緒に考えましょう。

けがをしてしまったら、良い勉強のチャンス！ 予防に繋がしましょう😊

