

ほけんだより 9月

銚田市立上島東小学校 保健室 [第 6 号] 2015年 9月号

今月の目標

- 【保健】
生活のリズムを
ととのえよう
- 【安全】
けがを防ごう

2学期がスタートしました！

長い夏休みが終わり、心も体もさぞ大きく成長したことでしょう。夏休みの生活リズムを学校の生活リズムに早く切りかえて、2学期も元気に生活していきましょう！

9月の保健行事

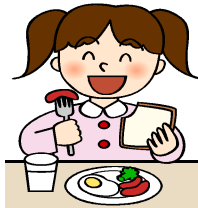
- 1日(火) 体位測定(身長・体重)
- 19日(火) 清潔検査
- ※ 運動会の練習が始まりますので、必ず手足の爪を切りましょう。ハンカチや汗ふきタオルも忘れずに！

運動会に向けて

暑さ対策を
しっかりと！

9月19日に実施される「運動会」に向け、これから毎日練習が始まります。「熱中症」に気をつけて、学校ではこまめに水分をとったり休憩をとるなどして健康状態に十分配慮しながら練習していきたいと思えます。ご家庭でも、お子さんが元気に練習に取り組めるよう、次のことにご留意をお願いします。

- ★ 夜は早めに寝て、十分な睡眠をとりましょう。
- ★ 朝ごはんは、必ず食べて登校しましょう。
- ★ 疲れがたまらないよう、ぬるめのお風呂につかり、心も体もリラックスしましょう。



運動会練習中は、水筒と汗ふきタオルや保冷タオル着替えの用意をお願いいたします。水筒の中身は、熱中症予防として、できるだけスポーツドリンク(2倍程度に薄めたもの)などが望ましいでしょう。ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

お知らせ

- 夏休み中に、目の検査や歯の治療などを行った場合は、1学期に配付しました文書の「治療報告書」に記入し、学級担任へ提出してください。
- 「夏休みはっぴ〜チェックカード」に記入し、学級担任へ提出してください。



いざという時に
備えていますか？



あわてないで！

119番

救急車を呼ぶ時は落ち着いてしっかり伝えよう。

- ① 救急であることを伝える。
 - ② 来てほしい住所を伝える。
 - ③ 具合の悪い人の症状を伝える。
- だれが、どのように
どうなったのか
わかる範囲で伝えよう。

けがに気をつけよう

9月は、運動会の練習もあり「けが」が多い月です。しかし、気をつけて行動すれば防ぐことのできるけがも多くあります。大きなけがにならないよう、次のことに気をつけましょう。

- ろうかには走らない。
- 運動や遊びの決まりを守る。
- 運動しやすい服装や、自分の足に合ったくつをはく。

正しい応急手当、できますか？



頭をぶつけた

まず、しっかり氷のうなどで冷やそう。しばらくは、激しい運動はしないで静かに休もう。



目にごみが入った

水でごみを洗い流そう。手でゴシゴシこすると目に傷がつくことがあるので注意してね。

すり傷ができた

水道の水で傷口をよく洗おう。傷口についた砂や土などの汚れを洗い落とそうね。



つき指をした

冷たい水や氷を入れたビニール袋などでしっかり冷やそう。指を引っ張るのは、やめようね。

