

# ほけんだより

がつごう  
9月号



2024年9月  
羽鳥小学校 保健室

今年<sup>ことし</sup>はみなさんにとってどんな夏<sup>なつ</sup>休み<sup>やすみ</sup>でしたか？私<sup>わたし</sup>はオリンピック<sup>オリンピック</sup>をみたりお出<sup>で</sup>かけしたりと充<sup>じゅう</sup>実<sup>じつ</sup>していました。  
夏<sup>なつ</sup>休<sup>やす</sup>みの間<sup>あいだ</sup>に生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>リズ<sup>リズム</sup>ムがくずれてしまい、朝<sup>あさ</sup>起<sup>おき</sup>るのがつ<sup>ひと</sup>らい・・・という人<sup>ひと</sup>もいるかもしれ<sup>は</sup>ませんね。早<sup>はや</sup>寝<sup>ね</sup>・  
早<sup>はや</sup>起<sup>おき</sup>・朝<sup>あさ</sup>ご飯<sup>はん</sup>などを心<sup>こころ</sup>がけて、だ<sup>だ</sup>ん<sup>だ</sup>ん<sup>だ</sup>と学<sup>がっ</sup>校<sup>こう</sup>のリズ<sup>リズム</sup>ムにな<sup>な</sup>れてい<sup>い</sup>きま<sup>ま</sup>しょう！



## 9月の計測スケジュール



| げつ<br>月          | か<br>火            | すい<br>水           | もく<br>木          | きん<br>金          |
|------------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|
| 2                | 3                 | 4<br>ねんせい<br>6年生  | 5<br>ねんせい<br>5年生 | 6<br>ねんせい<br>4年生 |
| 9<br>ねんせい<br>2年生 | 10<br>ねんせい<br>3年生 | 11<br>ねんせい<br>1年生 | 12<br>けやき級       | 13               |



ポニーテールやおだんごヘアは  
ほどいて左右<sup>さゆう</sup>に結<sup>むす</sup>んでお<sup>お</sup>きま<sup>ま</sup>しょう

計測<sup>けいそく</sup>の予<sup>よ</sup>定<sup>てい</sup>は変<sup>へん</sup>更<sup>こう</sup>になる場<sup>ばあ</sup>合<sup>い</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

⑥6年生<sup>ねんせい</sup>は9/25(水)13:00~修学旅行前<sup>しゅうがくりょこうまえ</sup>検<sup>けん</sup>診<sup>しん</sup>が有<sup>あ</sup>ります。

## 9月の保健目標 病気やけがを予防しよう

### ねっちゅうしょう まだまだ熱中症に注意

ねっちゅうしょう  
こんなとき、熱中症になりやすい！

やす じかん ぞとあそ  
休み時間の外遊び



ぼうしをかぶり、運動<sup>うんどう</sup>の  
前<sup>まえ</sup>と後<sup>あと</sup>に水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>をしっか  
りとりま<sup>ま</sup>しょう！

たいいく じょうぎょう  
体育の授業



そと 外<sup>そと</sup>だけでなく体<sup>たい</sup>育<sup>いく</sup>館<sup>かん</sup>でも気<sup>き</sup>温<sup>おん</sup>  
や湿<sup>しつ</sup>度<sup>ど</sup>が高<sup>たか</sup>くなると熱<sup>ねっ</sup>中<sup>ちゅう</sup>症<sup>しょう</sup>に  
なりやす<sup>やす</sup>くなりま<sup>ま</sup>す！

えんぞく けんがく こうがいがくしゅう  
遠足、見学などの校外学習



ぼうしや水<sup>みず</sup>とうをわすれず  
持<sup>も</sup>って行<sup>い</sup>きま<sup>ま</sup>しょう！

たいちよう  
体調がよくないとき



むりせず、早<sup>はや</sup>めに先<sup>せん</sup>生<sup>せい</sup>に  
伝<sup>つた</sup>えま<sup>ま</sup>しょう！

ねっちゅうしょう  
熱中症にならないために

① 外<sup>そと</sup>に出<sup>で</sup>るときはぼうしをかぶる。



② 運動<sup>うんどう</sup>の前<sup>まえ</sup>と後<sup>あと</sup>に水<sup>すい</sup>分<sup>ぶん</sup>をとる。



いちど  
一度にコップ1ばい  
くらい

③ こまめに休<sup>やす</sup>む。

ひかげやすずしい  
ところで



# ケガが早く治ったのはなぜ??

|                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>運動場で遊んでいる時、<br/>転んでひざをすりむいた</p>                                                                                                           | <p>お湯にさわってやけどをした</p>                                                                                                                   | <p>走っていて足をひねった</p>                                                                                                                                                        |
| <p><b>OK!</b></p> <p>そのまま遊び続けた</p> <p>傷口の砂や石をはらって、<br/>水道水でよく洗い流した</p>  <p>ワンポイント<br/>チェック</p> <p>すぐに傷口を<br/>洗うとばい菌の感染を防いで、<br/>きれいに治ったね</p> | <p><b>NG!</b></p> <p>やけどしたところをなめた</p> <p><b>OK!</b></p> <p>痛みが引くまで水で冷やした</p>  <p>ワンポイント<br/>チェック</p> <p>皮膚の熱を早く下げると、<br/>跡も残りにくいね</p> | <p><b>NG!</b></p> <p>動けそうだったので家に帰った</p> <p><b>OK!</b></p> <p>ぐりに動かさず保健室へ。<br/>固定して、氷でよく冷やした</p>  <p>ワンポイント<br/>チェック</p> <p>ねんざの応急手当の基本<br/>『安静・冷やす・固定』で<br/>痛みが軽くなるよ</p> |

## ○保護者の皆様へ○

### \*《学校での水分補給について》

基本的に水筒の中身は、水かお茶をお願いします。

しかし、熱中症対策でスポーツドリンクを持ってこることも可能です。

お子様の体調に合わせて、各ご家庭で判断をしてください。



### \*以下の理由で医療機関を受診した場合は、各書類の提出をお願いします。

- 学校の健康診断で受診を勧められて医療機関を受診した場合・・・報告書
- 一学期のけがで夏休み中も継続して医療機関を受診した場合・・・  
スポーツ振興センターの書類

また、「夏休み中に大きなけがをした」「新たなアレルギー症状が現れた」など、  
お子様の健康面で気になることや心配な事があれば学校までお知らせください。

