



9月の計測・検診スケジュール



月	火	水	木	金
1	2	3 ねんせい 6年生	4 ねんせい 5年生	5 ねんせい 4年生
8 ねんせい 3年生	9 ねんせい 2年生	10 ねんせい 1年生	11 きょう けやき級	12

- * **けやき級**は9/10(水) 13:00~**宿泊前検診**があります。
- * **6年生**は9/18(木) 13:00~**修学旅行前検診**があります。



ポニーテールやおだんごヘアは
ほどいて左右に結んでおきましょう

ようごきょうゆ ほけんきょういく おごな 養護教諭が保健教育を行います!



けやき級... 思春期の体の変化について (2年生以上)

【計測時】1年生... プライベートゾーンについて、2年生... 傷の洗い方、3~6年生... 脱水の予防

* 計測や保健教育の予定は変更になる場合があります。

9月の保健目標 病気やけかを予防しよう

まだまだ熱中症に **注意**

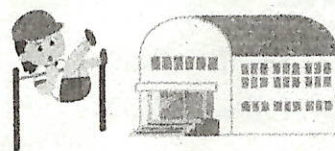
こんなとき、熱中症になりやすい!

休み時間の外遊び



ぼうしをかぶり、運動の前と後に水分をしっかりととりましょう!

体育の授業



外だけでなく体育館でも気温や湿度が高くなると熱中症になりやすくなります!

遠足、見学などの校外学習



ぼうしや水とうをわすれずに持って行きましょう!

体調がよくないとき



むりせず、早めに先生に伝えましょう!

熱中症にならないために

① 外に出るときはぼうしをかぶる。



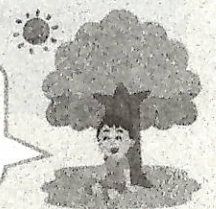
② 運動の前と後に水分をとる。



いちど一時間にコップ1ばいくらい

③ こまめに休む。

日かげやすずしいところで



ケガが早く治ったのはなぜ??

運動場で遊んでいる時、
転んでひざをすりむいた



OK!

傷口の砂や石をはらって、
水道水でよく洗い流した



ワンポイント
チェック

すぐに傷口を
洗うとばい菌の感染を防いで、
きれいに治ったね

お湯にさわってやけどをした



NG...



やけどしたところをなめた
痛みが引くまで水で冷やした

OK!



ワンポイント
チェック

皮膚の熱を早く下げると、
跡も残りにくいね

走っていて足をひねった

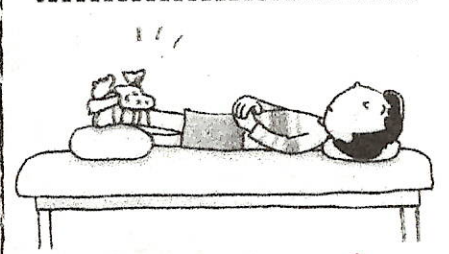


NG...



OK!

ぐりに動かさず保健室へ。
固定して、氷でよく冷やした

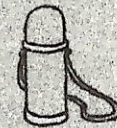


ワンポイント
チェック

ねんどの応急手当の基本
『安静・冷やす・固定』で
痛みが軽くなるよ

○保護者の皆様へ○

*9月になりましたが、暑い日が続いています。熱中症の予防のため、
お子様の水筒や帽子のご用意等、ご協力よろしくお願いたします。



*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」等、
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。

