

ほけんだより 9月号

令和4年9月 相島小学校 保健室

おうちの人と一緒に
読みましょう。

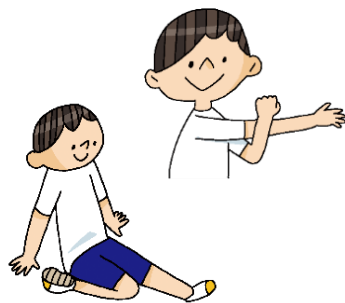


2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか。

今週からさっそく運動会の練習が始まっています。体調やけがに気をつけて、

2学期も元気に過ごしましょう。

9月のほけん目標 けがの防止に努めよう



熱中症を予防しよう！

まだまだ暑い日が続いています。引き続き熱中症への注意が必要です。

熱中症は命に関わる危険な病気ですが、正しい予防法を知り、取り組むことで防

ぐことができます。しっかり栄養と睡眠をとることに加え、下の4つのことを意識

して、熱中症を上手に防ぎましょう。

①のどがかわく前に水分補給



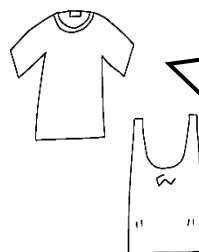
授業の間の休憩時間には
必ずお茶やお水を飲みましょう！

②ぼうし・日かげで強い日差しをさける

すずしい場所で
休みましょう。



③風通しのよい服装



服(下着)選びのポイントは、
うすい・風通しがよい・汗を吸う
です。

④手のひら・首などを冷やす

ぬれたタオルで首を冷やしたり
水道水で手のひらを冷やしたり
するのも効果的です。



9月9日は救急(99)の日+

救急とは、急に大変なことが起きた時に救うこと、特に、急に病気になった人やけがをした人に応急の手当てをすることを言います。自分や周りの人がけがをした時に備えて、正しい応急手当ができるようにしておきましょう。

すり傷・切り傷

傷口とその周辺を水で洗い流す
血が出ている場合は水で洗ってから
清潔なガーゼやハンカチで血を止める



鼻血

下を向いて親指と人差し指で小鼻をおさえる
5分から10分ほど圧迫すると
自然に止まる



打撲・ねんざ

まずは氷で冷やす
けがをした部分は動かしたり
温めたりせず、安静にする



けがを防ぐためには、どんな
ことに気をつけたらいいかな？



夏休みの生活カレンダーから

保健室からは夏休みの生活習慣に関する宿題を出していました。頑張ったこと、改善していきたいことなど、自分の生活を振り返ることができていました。

6年生 Aさんの感想

歯をきれいにするために上の歯や下の歯をくり返しみがいたり、歯の内側の方もよくみがいたことをがんばりました。

どこをみがくかを意識して
歯みがきに取り組むことが
できていました。

4年生 Bさんの感想

冬休みが下ばること
はみがきカレンダーは赤がなくなる
ようにがんばる
早ね早おきカレンダーは20以上は全部
ぬれるようにがんばる

自分の課題を把握して
次の目標を決めることが
できています。

