



ふたば

がつ ほけんもくひょう き
9月の保健目標:けがに気をつけよう

2学期が始まりました。夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすいときです。生活リズムを整えて、しっかりと健康管理をしましょう。また、新型コロナウイルス感染症の新規感染者が増え続けています。引き続き、手洗い・消毒、マスク着用、3密をさけることに気をつけていきましょう。

夏休み明け生活リズムチェック

規則正しい生活が送れていますか？ 当てはまるものにチェックをしましょう！

全部にチェックがつくかな？

- 毎日同じ時刻に寝ている（1～3年生は9時、4～6年生は10時までに）
- 毎日同じ時刻に起きている
- 毎日朝ごはんを食べている
- 毎日うんちが出る
- 運動をする元気がある
- こまめに水分補給をしている
- 朝、スッキリと起きることができる
- 食後に歯みがきをしている
- 手洗い・消毒をこまめにしている
- 好き嫌いせずに、ごはんを食べている



9月の保健目標



9月9日は「救急の日」です。救急とは、急に病気になった人や、けがをした人に応急手当てをすることです。そこで、長田小学校で多いけがと簡単な手当ての方法を紹介します。

1学期に学校で起こったけが

けがの種類

- 1位…打撲（ぶつけた）
- 2位…すりきず
- 3位…虫さされ

けがが発生した月

- 1位…6月
- 2位…5月
- 3位…7月

けがが発生した場所

- 1位…教室
- 2位…校庭
- 3位…自宅

自宅でのけがは、自宅を手当てをしましょう。

手当ての方法

～打撲（ぶつけた）～



流水やタオルを巻いたアイスノンなどでよく冷やします。腫れが引かない・痛みが強い場合は、早めに病院を受診しましょう。

～すりきず～



傷口を流水でよく洗います。その後、タオルやハンカチなどで押さえて止血し、絆創膏やガーゼを貼って傷口を保護しましょう。

～虫さされ（か・アブ）～



虫さされ部位を流水でよく洗います。腫れや痛み・かゆみがある場合は、タオルを巻いたアイスノンなどで冷やしましょう。かゆみ止めの薬も効果的です。

ジュースの飲みすぎに注意しよう！

暑い季節、のどが渇くと、ついついジュースを飲んでしまう人が多いかと思いますが、ジュース（清涼飲料水）には、たくさんのさとうがふくまれています。スティックシュガー（1本3グラム）で換算すると…

スポーツ飲料



スティックシュガー
11本
(約33グラム)

炭酸飲料



スティックシュガー
19本
(約57グラム)

オレンジジュース



スティックシュガー
16本
(約48グラム)

紅茶飲料



スティックシュガー
13本
(約39グラム)



※上記はすべて、500ミリリットルあたりのさとうの量（一例）です。

一日にとって良いさとうの目安は、約20グラムまでとされています。ジュースを飲みすぎると、むし歯や肥満、骨が弱くなる、気分がイライラするなど、心身に様々な影響が起こります。

<水分補給のポイント>

★スポーツドリンクは、はげしい運動の後に飲むようにしましょう。

★普段の水分補給は、なるべく水かお茶でしましょう。ジュースを飲むときは、コップ一杯だけにしたり家族で分け合ったりして、飲む量を意識しましょう。

保護者の皆様へ

① 夏休み明けの身体計測(身長・体重)を実施します！

・日程

期日	業間	昼休み
9月2日(金)	1-1	1-2、2-1
5日(月)	2-2	2-3、3-1
6日(火)	3-2	4-1、4-2
7日(水)	5-1	
8日(木)	5-2	6-1、6-2



・注意点

- (1) 服装は半袖・半ズボンの体操着です。感染症予防のため、靴下と赤白帽を着用します。
- (2) 髪を結ぶ場合は、頭の上で結ぶ髪型は避けてください。
- (3) 結果は、後日配布の「健康の記録」にて通知いたします。

② 毎日の検温・健康観察について

9月以降も検温カードの提出をお願いいたします。お子様の検温・健康観察結果を忘れずに御記入ください。また、お子様や御家族の体調が少しでも優れないときには、無理に登校せず、自宅で休養するか病院を受診してください。お子様と御家族の健康のためにも、御協力をよろしくお願いいたします。

③ 熱中症予防について

9月に入りましたが、まだまだ気温や湿度が高い日が続きます。「のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をする」、「外に出るときは帽子をかぶる」、「風通しの良い服装をする」、「暑い場所での長時間の運動は避ける」、「暑さや苦しさをを感じる時は、周りの人と2m以上距離をとった上でマスクを外す」等、学校では十分に指導をしていますが、御家庭でも御指導をお願いいたします。