

ほけんだより
すこやか

9月号
令和元年9月2日発行
真岡市立山前小学校

ほけんもくひょう
保健目標
○正しいけがの手当をしよう。

あんぜんもくひょう
安全目標
○けがをしないように運動しよう。

夏休みが終わり、子供たちの元気な顔が見られて、ホッとしています。夏休みはどうでしたか？学校ではできない経験をして、楽しい思い出を作ることができたでしょうか？
2学期は、運動会や遠足・修学旅行など行事の多い学期です。また、9月中は、まだまだ暑い日が続きます。引き続き、お子さんの体調管理をお願いします。

保健 行事 予定	2日(月)	身体計測	1年生
	3日(火)	身体計測	2年生
	4日(水)	身体計測	3年生
	5日(木)	身体計測	6年生
		避難訓練(竜巻)	
	6日(金)	身体計測	4年生
		月例環境衛生検査	
	9日(月)	身体計測	5年生
		S C来校	
	21日(土)	運動会	

- 夏休み中に、病気の治療が終わった人は、治療済み連絡票の提出をお願いします。まだ終わっていない人や治療に行けなかった人は、早めの受診、治療をお願いします。
- 歯みがきカレンダー、健康チェックシートの提出もお願いします。

9月9日
救急の日

児童のみなさんへ～ケガの手当について～

1学期のケガによる来室でもっとも多かったのは、**すり傷で75人**でした。ついで、**だぼく63人、ねんざ18人、切り傷12人**でした。高学年の人は、自分で傷口を洗ったり、水で冷やしたりしてから、来室できています。しかし、けがをしてもそのまま来室する人もいます。自分のできる簡単な手当の仕方を覚えておきましょう。

けがをしたときは、まず自分でできること(ファーストエイド)を行ってから保健室へ来るようにしましょう。それが、けがを悪化させずに、早く治すポイントになります！！

応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず	鼻出血	やけど	だぼく・ねんざ
きず口を水道水で きれいに洗う	10分以上は 鼻をつまんで下を向く	水道水で20分以上は 冷やす	授業や試合の途中で すぐに保健室へ

あわせて確認しよう!

ハンカチを持っていない人、身に付けていない人が、目立ちます！
清潔なハンカチをいつもポケットに入れておきましょう。

2学期も引き続き、朝のハンカチチェックを行います。イエローカードやレッドカードをもらわないように、登校前に点検しましょう！

2学期がスタートしました。夏休み気分から抜け出して、生活のリズムを取り戻しましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムをつくるためには、まず「早起き」から始めることが大切です。

はや **早くおきる** あさひ **朝日をあびる** あさ **朝ごはんを食べる** い **うちに行く**

やす ひ おな
お休みの日も同じ
時間におきます。



せいかつ

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

あさ
朝ごはんのあとは
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

運動会の練習が始まります

運動会の練習が始まります。まだ残暑が厳しく、日中は暑くなりますので次のような事に気を付けて、お子さんの体調管理をお願いします。

1 規則正しい生活に心がけ睡眠時間を充分に取り、朝食は必ず食べさせてください。

・夏休み中、冷房のきいた部屋で一日中過ごしていた人も多いと思います。そんな人は、体調不良やけがを起しやすくなります。また、朝ご飯を食べない人はエネルギーが切れやすく、運動会練習中に急に倒れることもあります。規則正しい生活をして、運動会練習に臨みましょう。

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!



- よる はや **夜、早くねる**
- ひるま からだ うご **昼間、体をよく動かす**
- あさ **朝ごはんをしっかりと食べる**
- まずは、**早おきからスタート!**



2 水分補給のため水筒持参をお願いします。

・水筒の中身は、水・お茶・薄めのスポーツドリンクをお願いします。熱中症予防の水分補給として、日本体育協会では、0.1~0.2%の食塩（ナトリウム40~80mg/100ml）と糖質を含んだ飲料を推奨しています。自分で調製するには1リットルの水、ティースプーン半分の食塩（2g）と角砂糖を好みに応じて数個溶かしてつくることもできます。また、スポーツドリンクを少し薄めて飲むことも効果的です。

※スポーツドリンクには糖分がたくさん含まれているものもあります。体内に糖分がたまりすぎると、エネルギーとして処理しきれなくなり、体がだるくなったり、腹痛や嘔吐などの症状が出ることもあります（ペットボトル症候群）。飲み過ぎには注意して、普段の水分補給は、水やお茶にしましょう。

3 汗をかいたときの着替え・汗ふきタオルを持参させてください。

・運動後汗をかいた場合には、ハンカチや汗ふきタオルで汗の処理を行って、かぜを引かないようにしましょう。特に汗をかいた場合には、適宜着替えをさせたいと思いますので、着替えの持参をお願いします。

