

# ほけんだより9月

令和4年9月9日  
北浦小学校 保健室



## 運動会の練習が始まります！



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。運動会の練習も始まります。まだまだ暑さが続きますので、熱中症に気をつけながら2学期も元気に過ごしましょう。



体調管理をしっかりして、けがや熱中症に気をつけながら、元気いっぱい練習に取り組めるようにしましょう。

## 9月9日は救急の日



正しい救急処置を  
確認しましょう！

### すりきず

- すぐに消毒をする



- 流水でよくあらう
- 消毒により、けがを治す動きの細胞まで殺してしまうことがあります。まずは水で汚れを落とします。



### はなち

- 上を向く
- 頭の後ろをたたく
- ティッシュをつめる



- 小鼻をつまむ
  - 下を向く
- ティッシュをつめると、鼻の中を傷つけてしまう恐れがあります。



### つきゆび

- ゆびを引っ張る
- しっぴをはる



- 氷などですぐに冷やす
- まずは氷で冷やし、安静にしましょう。痛みがひどい場合は受診しましょう。



## 病院受診はお済みですか？

夏休み明け、歯科や眼科の受診報告が続々と届いています。まだ結果を提出されていない方は学校まで提出してください。受診されていない方は、早めの受診をお願いします。



### 運動しやすいくつをはこう



サイズが合っていないと、走りにくいだけでなく、けがの原因になります。

### 手や足のつめを切ろう



当たってけがをしたり、つめが割れたりすることもあります。

### 朝ごはんを食べよう



朝ごはんは体を動かす大事なエネルギーです。

### 睡眠をしっかりとうろう



夜はしっかり眠り、1日の疲れをとりましょう。

### ぼうしをかぶろう



日ざしが直接当たるのを防いでくれます。

### 水分補給をしよう



運動中は10～20分おきに水分をとるようにしましょう。

運動会の練習の前後等、運動量や気温等の状況によって、子どもたちに塩分タブレットを配付します。必要でない場合はお知らせください。

