

# ほけんだより9月

令和5年9月  
北浦小学校 保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まります。運動会の練習も始まりますね。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。



起こりやすいけがの手当を  
マスターしよう！！



すりきず



流水でよくあらう

消毒により、けがを治す働き、細胞まで殺してしまうことがあります。まずは流水でしっかりと汚れを洗い流します。

はなぢ



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。上を向くと血液がのどに流れ込んでしまいます。

やけど



水でよく冷やす

流水が直接傷口に当たらないように注意し、冷やしましょう。服を着たままやけどした場合は、無理に脱がせずそのまま冷やします。

## びょういんじゅしんす 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。（個人用のクリアファイルも合わせて返却をお願いします。）  
受診されていない方は、早めの受診をお願いします。



## うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まります！



- 朝ごはんを食べよう  
体を動かす大事なエネルギーになります。
- 睡眠をしっかりとろう  
1日の疲れをとることができます。
- ぼうしをかぶろう  
あごひもが緩んでいる場合は、補修をお願いします。
- 水分補給をしよう  
運動中は10～20分おきに水分をとりましょう。
- 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だけでなくけがにもつながります。
- 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危険もあります。



2学期も引き続き、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。



## おしらせ

- ・運動会前の健康調査を配付しています。  
9月7日(木)までに提出をお願いします。
- ・9月4日(月)～9月8日(金)は「元気っ子週間」です。  
ぜひご家庭でチャレンジされてみてください！
- ・9月26日(火)からフッ化物洗口が始まります。  
希望調査のご協力、ありがとうございました。変更したい場合などありましたら、いつでも学級担任へお知らせください。
- ・2学期の身体計測、視力測定は10月に予定しています。  
見え方など気になる場合は、早めに受診されることをお勧めします。

