ほけんだより 9月号

令和6年8月28日（水）

館林市立第四小学校　保健室

二学期が始まりましたね。みなさん楽しく元気に夏休みを過ごせましたか？長いお休みで、生活リズムがすっかり「夏休みモード」になってしまった人もいるかもしれません。なるべく早く「学校モード」に切りかえていきましょう！

さて、9月は運動会があります。それに伴って運動会練習で体を動かすことが増えると思います。まだまだ暑いので熱中症には気をつけて取り組みましょう。

夏休みあけ 生活リズムチェック！

できたところに✓(チェック)を入れてみましょう！

- 朝気持ちよく起きられた

- 朝ごはんをたべてきた

- うんちがすっきりでた

- 体を動かしてあそんだ

- 夜はぐっすりねむれた

二学期は行事がもりだくさんです！
生活リズムが乱れたままだと体調にも影響してしまいます。
リズムを整えて、毎日を元気に過ごしましょう。

2学期の予定

8月29日（木）

身体測定

＊体育着の半袖、短パンの用意をお願いします。

9月12日（木）

心臓検診　4年生のみ

＊体育着の半袖、短パンの用意をお願いします。

朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんがなぜ大切なのか知っていますか？

朝ごはんを食べると・・・

- **頭が目覚めて集中できる！**
- **体温が上がって体のスイッチが入る！**
- **おなかのリズムが作られる**

などたくさんのいいことがあるんです！

それに、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足で元気が出なかったり疲れやすい、だるいなんてことも…**熱中症にもなりやすく**なってしまうんです！

9月9日は 救急の日

9月9日は99（きゅうきゅう）の語呂合わせから、救急の日とされています。救急とは急病人やケガをした人に応急の手当をすることです。運動会などの行事や過ごしやすい気候も相まって、外での活動が増えてくると思います。まずはケガをしなうよう気をつけて、もしケガをしてしまったら自分で適切な処置をして、保健室に来室できるといいですね。

自分でもできるケガの手当

すり傷・きり傷

※ほかの人の血にはさわらない！

①傷口を水道水でよく洗い流す

②せいけつなガーゼやハンカチで傷口をおさえる

③保健室へ！ばんそうこうなどで保護してもらおう

どうして水で洗い流すの？

傷口についているごみや砂などを取りのぞくためです。これらが残っていると傷口が膿んでしまったり、あとが残ったりときれいに治りません。汚れがたくさんで全部取りきれない時は保健室で、それでも難しい場合は病院に行って取りのぞいてもらいましょう。

やけど

※水ぶくれができたり、痛みが引かなかったりする場合は病院へ！

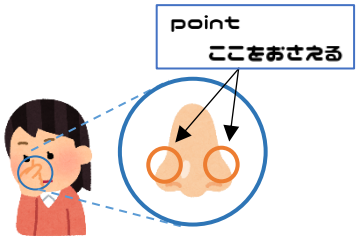
①やけどしたところを、すぐに流水で冷やそう
※15分から30分目安

②保健室へ！ワセリンを塗り、傷の保護をします

はなぢ

①血を飲みこまないように座って軽くうつむく
※飲みこんだ血は吐き出す

②親指と人差し指で「小鼻」をおさえて5分から10分キープ



保護者へ

健康チェックカードについて

熱中症対策として、毎日の健康チェックカードの記入・提出をお願いします。**1つ以上×がある場合校庭・体育館での体育及び運動会練習の参加ができません。**お子様達の命を守るために、ご協力をお願いいたします。

「受診のお願い」提出について

学校で行った健康診断の結果を受け、夏休み中医療機関を受診した場合は提出をお願いいたします。