



赤阪小学校  
保健室  
R1.9.3 No.6

2学期がスタートして一週間が経ちました。9月に入り、朝晩が涼しくなってきましたね。それでも日中はまだまだ気温が高い日が続きます。暑さや疲れによる体調不良や熱中症にも気をつけて過ごしましょう。

# まだまだ暑いから ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防!

外で帽子をかぶっていますか?

水分をこまめにとっていますか?

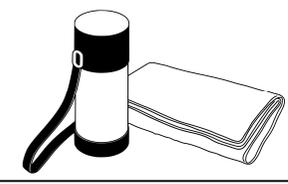
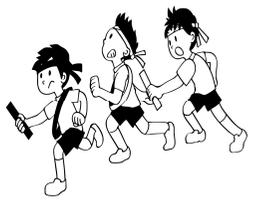
すいみんを十分にとってからだの調子をととのえていますか?

## 自分で言おう・伝えよう ~早くなおすために~

「どうしたん?」と聞いても「ここ…」と傷口を指さすだけだったり、うつむいたりだまったり…ケガをしたり、体の調子がよくなかったりして保健室にきた時、体のよすを話せない人が多いです。保健室では、先生がみなさんのようすと会話の中から「頭をぶつけたんかな」「かぜをひいたんかな」と手当ての方法を考えます。ですから、必ず「どこが」「いつから」「どんな理由で」「どんなぐあいなのか」、できるだけ自分の言葉で教えてほしいのです。これは保健室で守ってほしいルールの一つです。

## うんどうかい れんしゅう はじ 運動会の練習が始まっています!

新学期が始まると同時に、待ちにまった運動会の練習も始まりました。9月のまだまだ暑いなかでの練習になるので、水分補給のための水筒・汗をかいた時のタオル・下着の着替えを忘れずに持ってきてきましょうね!! また、早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムを整えることがとっても大切です。



## あなたのつめ、のびていませんか?

のびていると…

- 【われる!】
- 【はがれる!】
- 【ひっかく!】

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守る、力を入れるときにささえるなどの大切な役割がありますが、のびすぎるとひっかいたりしやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく!