

ほけんだより



9月



千早小吹台小学校
ほけんしつ
H26. 9月

2学期がスタートしました！9月になり、ようやく暑さもましになってきましたね。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
まだまだ **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？

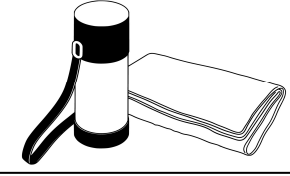
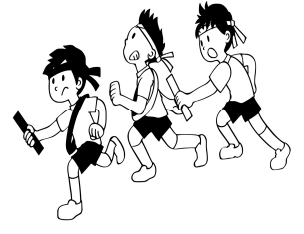
すいみんを十分にとって体の調子をよのえにしますか？

自分で言おう・伝えよう
～はやくなおすために～

「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てしまうたり…。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、体のよう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。

運動会練習がはじまります！

新学期が始まると同時に、待ちにまった運動会の練習もはじまります。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**を忘れずにもってきましょうね！！また、早ね・早おき・朝ごはんで生活リズムをととのえることがとっても大切です。



保健室へ行く前に！
できることはないかな？

応急手当

- すり傷きり傷 → 水道水で洗う
- 鼻血 → 5分以上、鼻をつまんで下を向く → とまらなければ→
- やけど → 水道水で20分以上冷やす
- だぼく
- ねんざ → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！