ほけんだより　９月

よく読んでおいてね！

平成２８年９月１日（木）　水沢小学校　保健室

夏休み中，夏季プールなどで楽しげな子どもたちの様子をたくさん見かけました。みなさん、長い夏休みは楽しく過ごせましたか？さて，２学期が始まりました。夜更かしをしていた人は，早ね早起きをして，学校の生活リズムに戻れるようにしましょう。まだまだ暑いですが，これからたくさんの行事が待っています！熱中症にも注意しながら，元気に過ごしましょう！

９月の保健行事

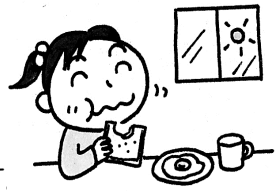
９月５日(月)　発育測定　１・２・３年生
６日(火)　発育測定　４・５・６年生

◎身長と体重を測ります。
体操服（半袖・短パン）で測定します。
◎髪の長い女子は，頭上で結ぶと正確に測れませんので，気を付けてください。

朝ごはん，食べたかな？

朝、目覚めたとき，人間の体はエネルギーが空っぽ。朝ごはんを食べて体と脳にエネルギーを補給しないと，勉強に集中できないし，元気も出ません。元気いっぱい登校できるように，次のことに気をつけましょう。

①夕食を遅い時間に食べたり，夜中にお菓子などを食べたりしない。
②夜ふかしをしない。（早寝早起きをしてゆっくり朝ごはんを食べる。）
③炭水化物（ごはんやパンなど）を必ず食べる。
（炭水化物は，脳や体の活動エネルギーになり，体を温めてくれます



保健委員会からの取り組

７月の１学期の終業式に保健委員会からの「熱中症」についての話を全校児童に発表してくれました！委員会で，熱中症に関するグラフを作ったり，予防についても，５年生が中心に実物を持ち，低学年にも分かりやすく説明をしてくれました。当日まで何度も練習し，緊張しながらも頑張って発表してくれました。

９月１日は「防災の日」９月９日は「救急の日」

８月は台風や大雨による自然災害のニュースが多く取り上げられていました。いつ何が起こるかわかりません。いざというときに備えて，ご家庭でも，非常時用品を整えておきましょう。救急用品について下記に記載していますので，チェックしてみてください。

□体温計　□ばんそうこう　□包帯
□ガーゼ　□脱脂綿　□綿棒　□ピンセット　□毛抜き　□はさみ□湿布薬
□化膿止め　□消毒薬　□虫刺され薬
□水まくら

運動会の練習が始まります！

９月 17 日（土）に行われる運動会に向けて練習が始まります。
まだまだ暑い日が続きますので，日頃からケガや体調管理には
十分に気をつけましょう！

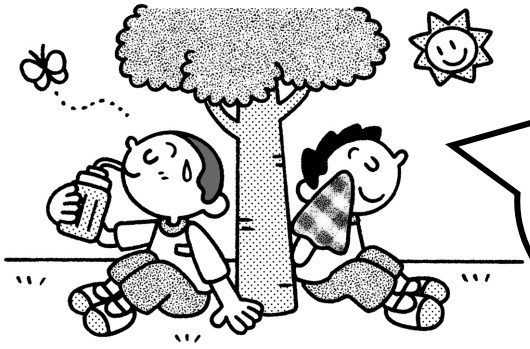
自分でできる応急手当て

運動会の練習が始まると普段より怪我をすることが多くなってきます。
そこで，簡単な自分でもできる応急手当てを紹介したいと思います！

すりむいた！→水道水で傷口をきれいに洗います。
血が出ているときはティッシュや
清潔なハンカチなどで押さえます。
消毒をしてばんそうこうをはります。

鼻血がでた！→まずは、落ち着いて座ります。
少し下を向いて，小鼻をつまんで
強く押さえます。

つきゆび！→つきゆびをした指を冷やします。
そのとき，無理に動かしたりすると
よけいにひどくなるので，注意！



暑いときは熱中症に注意しましょう！
熱中症は，「あれ，おかしいな？」と自分で気づくときには、手遅れ・・という可能性もある，危険な病気です。
暑い日には，いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう！

おねがい

＊夜は早く寝よう　＊朝ごはんを必ず食べる　＊水分をしっかりとろう
＊汗ふきタオルを持ってこよう　＊手足のつめを短く切っておこう
＊準備運動をしっかりしよう　＊自分の足にあったくつをはこう