

ほけんだより

令和6年9月2日
9月号 保健室
上尾市立上平小学校





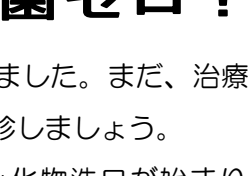
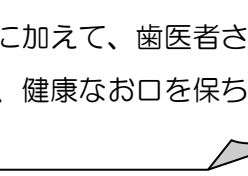
2学期が始まって、1週間が経ちました。子どもたちが元気に学校に通う姿が見られます。2学期は一番長い学期で、楽しい行事がたくさんありますね。運動会の練習が始まるなど、普段の学校生活よりも活動が多いですが、どの行事も楽しく取り組めるよう、毎日元気に過ごしましょう。

規則正しい生活をしよう

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活や、水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、夏から秋へ、暑さが落ち着く頃にも、「疲れやすい」「だるい」といった症状がやすいです。秋は、朝晩と日中の気温差が大きかったり、台風などにより気圧が変化しやすく、自律神経が乱れて、からだの不調があらわれやすくなるためです。

規則正しい生活ができているか、右のチェックリストに○をつけて確認してみましょう。

- 早めに休んで、夜、ぐっすり寝た 
- 朝ごはんを食べた 
- ゲームをしたり、動画を見たりする時間の約束を守った 
- 外遊びやスポーツをした 
- おやつを食べすぎなかった (おやつを食べても、夕ごはんはきちんと食べられたら○) 
- 夕ごはんを食べた 

9月の保健目標 けがを予防しよう

学校で安全に過ごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人がいるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

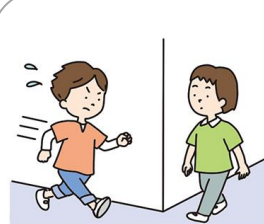
階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



ろう下は走らない

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

9月9日は救急の日

転んですり傷ができたとき、最初にするのは『汚れを洗い流すこと』です。これは、みなさんでもできますね。自分でできる手当をしてから、保健室に来るようにしましょう。

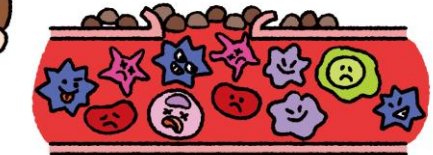
すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

よごれを洗い流すと…

よごれが残っていると…



傷口をなおすために、白血球、赤血球、血小板、細菌、マクロファージが活躍できます。



細菌が増えて、傷口のなおりが遅くなります。

お待ちしております



健康診断からの受診報告書

災害共済給付のための医療費申請書類

目指せむし歯ゼロ！

49%の方の治療が完了しました。まだ、治療に行っていない場合は早めに受診しましょう。

2学期からは1年生もフッ化物洗口が始まります。歯みがきやフッ化物洗口に加えて、歯医者さんでの定期検診を受けることで、健康なお口を保ちましょう。