

# ほけんたより 9月

神埼小学校  
保健室 No.6  
令和2年9月

短い夏休みが終わったと思ったら、あっという間に9月に入りました。夏休み明けは、なかなか暑さに慣れずに、頭痛やだるさを訴えて来室する子が何人もいました。その一方で、汗びっしょりになって元気に外遊びをしている子もたくさんいます。体育大会の練習が始まりますが、まだまだ暑い日が続くと思います。熱中症にならないよう、水分をしっかりと、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## ★養護実習生が頑張っています！★

今、神埼小学校の保健室には、養護実習の先生が来ていて、養護教諭（保健室の先生）になるための勉強を頑張っています。本校の卒業生で、佐賀女子短期大学2年の先生です。保健室で会ったら、元気にあいさつをしましょう！裏面の保健だよりは、養護実習の先生に作ってもらいました。けがの予防について書いているので、しっかり読んで、体育大会の練習に備えましょう！



## ☆保護者の方へ☆

### 熱中症、まだまだ心配です！

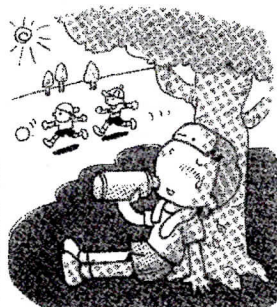
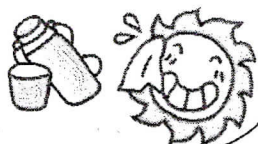
いよいよ体育大会に向けた練習が始まりますが、熱中症が心配されます。

熱中症の予防のために、毎日十分な量の水分を持たせてあげてください。スポーツドリンクを持たせるご家庭は、水やお茶との併用をお願いします。また、水筒は雑菌が繁殖しやすいため、毎日しっかり洗浄して下さい。

朝ごはんをしっかり食べることも熱中症の予防になります。特に、適度な塩分が含まれる味噌汁や梅干がよいと言われています。

また、朝の健康観察・検温もお願いいたします。（顔色、頭痛・腹痛の有無、食欲はあるか、寝不足ではないか等々…）

ご協力をお願いします！

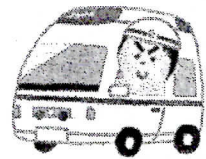


### 治療はお済みですか？

健康診断で疾病異常が見つかったお子様の治療はお済みでしょうか？夏休みを利用して、むし歯等の治療を完了されたご家庭も多いと思います。治療が済まれたお子様は、配付している治療票を学校まで提出していただくようお願いいたします。



がつここのか きゅうきゅう ひ  
**9月9日は救急の日です。**



9月の保健目標  
 けがの予防をしよう

保健室にはけがをした児童がたくさん来ます。一学期のけがが多かったのは、すり傷（465人）と打撲（472人）でした。けがをしたときは、自分でできることをまずしてから保健室に来るようにしましょう。

けがをしたときはまず自分でここまでやってみよう！  
 また、保健室へ来たときはいつ・どこで・どのようにしてけがをしたか伝えてください。

すり傷	切り傷	鼻血	打撲
			
傷口についた砂や土の汚れを水道であらい流す。	血が出ているところをきれいなタオルやハンカチで押さえる。	下を向いて、親指と人差し指で鼻をつまんで止血する。	患部を動かさないようにする。できるときは冷たい水や氷で冷やす。



運動会の練習も始まり、9月はけがが増えやすい時期です。少しでもけがを予防するためにはどうしたらよいか？ できているものにチェックしてみよう！

- 準備運動をしている
- 足・手のつめを短く切っている
- 靴ひもを結んでいる
- 足と靴のサイズが同じである
- 毎朝朝ごはんを食べている
- 睡眠を十分にとっている

\*チェックが少ないとけがを起こしやすくなります。