

ほけんだより 9月

西郷小学校
保健室 No.5
R元. 9. 25(水)

今年の夏は大雨や雷や長引く猛暑など心配なことが続きました。9月の中旬から朝晩少しづつ涼しくなり徐々に秋の気配を感じられる季節になってきました。体育大会の練習も本格的にはじまり、けがが心配な時期です。しかし、まだまだ暑い日が続きます。2学期になり、暑さで具合が悪くて保健室に来る児童は少なくなりました。日頃から元気に遊びたくましく過ごしているからでしょうか。引き続き、こまめに水分補給と休憩をして熱中症に気をつけていきましょう。生活のリズムを整え、しっかり体を動かせるように早ね、早起き、朝ごはんを習慣づきましょう。



9月の保健目標
けがを予防しよう

また、体育大会の練習で疲れがたまっているうえに暑さも重なって体調をくずしてしまう人が増える時期です。

心と体の状態や環境を整え、病気やけがを防いでいきましょう。

みだれた生活リズムをととのえるためのステップ!

- よる 夜、早くねる
- ひるま 昼間、体をよく動かす
- あさ 朝ごはんをしっかり食べる

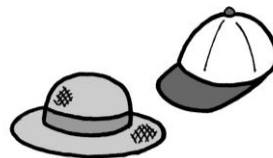
まずは、早おきからスタート!

暑さ対策



こまめに水分をとる

運動はときどき休けいしながら



外に出るときはぼうしをかぶる



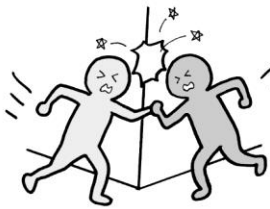
体を休めてつかれをためない

☆清潔検査☆ 7・8月の結果

毎週月曜日に行っている清潔検査の結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。西郷小222名のうち、忘れた人の数を載せています。

調査日	歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	朝ごはん
7/1	2人	17人	4人	20人	27人	4人
7/8	4人	18人	2人	30人	32人	4人
7/16	6人	12人	5人	27人	40人	5人
8/27	2人	8人	1人	24人	21人	1人
けい計	14人	55人	12人	101人	120人	14人

全体的にハンカチとティッシュの忘れが多いです。なくても困らないし、使わないからと思っている人もいます。毎日、学校で手を洗う機会は必ずあります。手を洗ったらハンカチが必要です。



こんな
ところに!



靴のひも
ほどけたままは
ケガのもと!

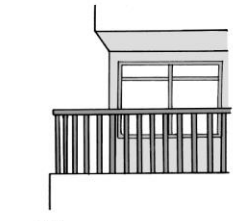


ろうかのまがりかど
⇒ 出あいがしら

学校にひそむ 「キケン」

かいだん
⇒ ふみはずす

み まわ
身の回りにも
けがにつながることは
ありませんか??



まど 窓・ベランダ
⇒ さくがあっても…



トイレ・流し
⇒ めれているとすべる



じぶん
自分にあつた
くつをはこう!

保健室にきた人から話を聞くと、これらの場所でのけが、さらに「あわてていた」「ふざけていた」といった原因によるケースがあります。事故を100%ふせぐことはむずかしいかもしれませんが、おきやすい場所を知り、落ち着いて行動すればへらすことができます。自分自身がけがをしないように、また、友だちやまわりの人にもけががおきないようにしたいですね。

- 小さなと
→ 指やこぶしがあたって
こすれ、足を痛める
- 大きなと
→ 足がくつの中で動いたり
かかとがぬけたりする



まちがいたがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!

保健室まえ けいじ
こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな?? ☆☆☆☆☆☆☆☆



おおあめ たいふう おお さいがい お
大雨や台風などの大きな災害がいつ起こるかわかりません。天気の変化に気をつけて安全にすごしましょう。