

ほけんだより 9月

西郷小学校
保健室 No.5
R2. 9. 4(金)

2学期が始まり、2週間が経ちました。楽しい夏休みモードから、しっかり学校モードに切り替えられたスピードが早い！全体的に欠席者数も少なく、元気な声が校内にひびいています。さらに、無言掃除もていねいに行っており、気持ちよく過ごせています。(ありがとう！)

さて、14日から体育大会の練習が本格的にはじまります。昼間はまだまだ暑い日が続く、熱中症の症状が心配です。引き続き、こまめな水分補給とじゅうぶんな休けいをとりましょう。体を動かせるように生活のリズムを整え、早ね早起きをし、朝ごはんを食べましょう。

また、体育大会の練習などで疲れがたまり、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!**

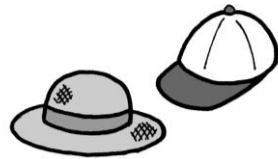
よる 夜、早くねる
ひるま からだ うご
昼間、体をよく動かす

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!

あつ たいさく
暑さ対策



こまめに水分をとる



外に出るときは
ぼうしをかぶる

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標
よぼう
けがを予防しよう

うんどう
運動はときどき
休けいしながら



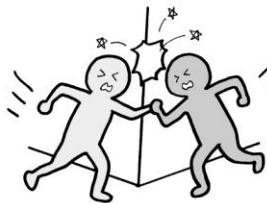
からだ やす
体を休めてつかれをためない

☆ 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208名のうち、忘れた人の数を載せています。

ちょうさび 調査日	は 歯みがき	つめきり	うわぐつ	ハンカチ	ティッシュ	あさ 朝ごはん
7/6	4人	6人	2人	9人	36人	3人
7/13	3人	12人	1人	14人	13人	5人
7/20	4人	8人	5人	19人	15人	3人
7/27	2人	6人	4人	10人	16人	2人
8/31	9人	7人	2人	19人	28人	4人
けい 計	22人	39人	14人	71人	108人	17人

全体的にハンカチとティッシュの忘れが多いです。外から戻ってきたとき、給食前後、感染症予防のための手洗い後にはせいけつなハンカチで水気をとることは必須です。毎日、学校で手を洗う機会は必ずあります。忘れないように、前の日から準備ができているといいですね。



こんな
ところに!



靴のひも
ほどけたままは
ケガのもと!

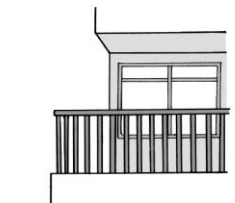


みまわ
身の回りにも
けがにつながることは
ありませんか??

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



まど・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!

● 小さな指やこぶし
→ 指やこぶしがあたって
こすれ、足を痛める

● 大きな足
→ 足がくつの中で動いたり
かかとがぬけたりする

保健室に来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。



まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう!
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?? ☆☆☆☆☆☆☆



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。

9月1日は防災の日



台風、地震、津波などの災害についての認識を深め、それらの災害に対応できる心構えなどを準備するため、国が制定しています。9月1日という日付は1923年9月1日に発生し、10万人以上の死者・行方不明者を出した『関東大震災』に由来しており、9月は防災月間としています。

私たちが住む九州・佐賀県も大雨での水害や、台風での被害を受けています。災害はいつ発生するかわかりません。何かあったときのために、必要なものをすぐに持ち出せる「非常用持ち出し袋」の中身の紹介をします。ここで紹介するものは一部です。ぜひ、家族のみなさんと何が必要かを話し合い、準備をする時間を設けましょう。

ヘルメット	タオル	ラジオ	かいちゅう電灯
あたまをまもるために準備。防災ずきんでもOK!	あつ厚みがあるものは布団がわりにしても便利。	じょうほう情報を集めることは大切。乾電池も合わせて準備を。	でんきを使えなくても、灯りがあるとホッします。暗い夜道も歩けるね。
ふえ	みず水	ぐんて軍手	きゅうきゅうようひん救急用品
きゅうじょ救助が必要なのに声が出せない・届かないときに居場所を知らせよう。	さいてい最低でもひとり3日分の水を準備しよう。	きゅうじょ救助やさぎょう作業をするとき、防寒用にあると便利だね。	けがにそなえて準備。きれいなタオルやマスク、衛生用品も入れておくと安心だね。
ひじょうしょく非常食	しんぶんし新聞紙	びにール袋	???
カンパンなど、保存期間が長いものも多くあるよ。お店で探してみよう。	もみほぐして、くしゃくしゃにすると保温効果が。ずきんやスリッパ、食器も作れるよ。	なにかと便利! 小さいものから大きいものまで、いろんなサイズを準備しよう。	ひなんじょ避難所生活が続くと不安や疲れがたまりまます。自分が落ちつくものがあると安心だね。