



ほけんだよい 9月



浜川小学校 保健室 2018. 9. 5 (水)

1学期後半がスタートしています。充実した夏休みを過ごすことができましたか？すてきな思い出もたくさんできたと思います。運動会練習も始まっています。生活リズムを整え、体調を崩さないように気をつけていきましょう。

☆9月のほけんもくひょう☆

きそくただ規則正しい

せいかつ生活をしよう

運動会練習がはじまっています！ 家庭で健康管理の開始です

- ① 朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。
 - ・できるだけ朝食はバランスの取れたメニューにしましょう。
菓子パンやジュースだけでは体力が続かないこともあります。
- ② からだの清潔に気をつけましょう。
 - ・毎日入浴し、汗、砂ホコリを洗い流し、手足の爪も短く切りましょう。
- ③ 手洗い・うがいはしっかりおこないましょう。
- ④ 一日の疲れがとれるように、睡眠はたっぷりとりましょう。
 - ・睡眠時間のめやすは8～10時間です。
- ⑤ 体育着、赤白帽、運動靴は日頃からそろえましょう。
- ⑥ 熱中症予防のため、水筒を持たせてください。(スポーツドリンク可)
- ⑦ 元気がない、微熱がある等の症状がある場合は無理をせず、家でゆっくり休ませ、体調の回復に努めてください。
- ⑧ 持病やケガなどで、運動会練習などに制限がある場合は、必ず、担任に連絡をしてください。

こまめに水分補給を
ちよとすつ



のどの渇きを感じる前に



朝の健康観察をお願いします

朝は何かと忙しいですが、起きてきたとき、食事のとき、支度をしているときなど、いつもと違う様子がないか少し注意してみてください。次の項目を参考にお子さんの健康観察をお願いします。



臭いが悪いときは…

体温を測り、体の様子を詳しく見てあげてください。

朝の体温は一日のうちで一番低いです。朝、微熱があると、日中に熱が上がってくる可能性があります。早めの休養をおすすめします。



9月9日 救急の日

「99」は(きゅうきゅう)と読めることから、9月9日は『救急の日』とされています。この機会にお家の救急箱の中に必要なものがそろっているか、使用期限が切れていないか確認してみましょう。



よく見かけたり、聞いたりすることの多くなった「AED」。

「AED」の正式名は「自動体外式除細動器」。心臓がけいれんして、

血液を送り出せない状態(心室細動)になったとき、電気的なショック

を与えて、心臓の働きを元に戻すことを試みる医療機器です。心室細動の場合一刻でも早くAEDを使うことで、命が助かる割合がずっと高くなります。

AEDは医療機器ですが、一般の人が使うことが認められています。操作は電源を入れ、音声ガイドの指示に従って使用するだけです。救急車が到着するまでの間に必要な応急処置として公共施設などを中心に設置されています。

はまがわしょうがっこう 職員室にもAEDが設置されています！



成長期に起こりやすいスポーツ障害

スポーツ障害とは、骨折のような一回の大きな力で起こるだけではなく、スポーツをするときにくり返し力がかかることで起こる障害のことです。小学生でよく起こるのは、ひざの下が痛む「オスグッド病」やかかとが痛む「しょう骨骨端症」、ひじに痛みを感じる「野球ひじ」などがあります。



保護者の方へ

〇変更・追加がありましたら、お知らせください〇

夏休み期間中に保健調査票の内容に変更・追加などがありましたら、学校へお知らせください。例：緊急連絡先の変更・新しく食物アレルギーが出た・疾病等