



# ほけんだよ!

加須市立種足小学校  
保健室  
令和6年9月13日

今年の暑さは、まだまだ続くようですね。夏休み中に家で過ごす時間が多かった人は熱中症になりやすいかもしれません。きそく正しい生活は、熱中症の予防にもつながります。生活リズムを見直して、2学期も元気にがんばりましょう。



9月の保健目標 **きそく正しい生活をしよう**

## よい生活リズムをつくるには・・・

よい生活リズムをつくるためのポイントとして、つぎのことに気をつけて1日(朝・昼・夜)を過ごしてみましよう。



### 【朝の過ごし方】

- ☆早起きをして、太陽の光をあびる。
- ☆朝ごはんをしっかり食べる。
- ☆朝ごはん後に、トイレに行く習慣をつける。



### 【昼の過ごし方】

- ☆学校の授業をがんばる。
- ☆よく体をうごかす。
- ☆給食を残さず食べる。
- ☆もし昼寝をするような短い時間で。(30分以内)



### 【夜の過ごし方】

- ☆おそい時間に物を食べない。
- ☆ねる直前までスマホやゲームを使わない。
- ☆夜ふかしせず、毎日、同じ時間にふとんに入る。



## 2学期保健行事予定

- 10月 8日(火) 就学時健康診断(来年度入学予定者の健康診断です)
- 10月29日(火) ライオン歯みがき指導(4, 5年生) 2, 3校時
- 10月31日(木) 5年生 脊柱側湾症検査 13:45~14:10
- 11月 6日(水) 1, 2年生フッ素塗布 9:05~
- 11月 8日(金) 第2回 歯科健診 全学年



## 救急の日

9月は防災自衛!!



けがをしたら、まず自分でできることを身につけましょう。

### ○すいそ

【校庭で転んだ】

- ・きず口についた砂や泥・汚れを水で洗いながす。



### ○ねんざ

【足をひねった】

- ・その場で安静にし、こおりみず氷水で冷やす。



### ○はなぢ

【急に出てきた】

- ・あごを引いて、はなをつまむ。
- ・5~10分おさえていると自然におさまります。



### ○やけど

【熱いお湯が手にかかった】

- ・すぐ水道水や氷水で冷やす。



応急手当の後も、しばらくは傷の状態に注意しましょう。「おかしいな」と思ったら、すぐにおうちの人や先生に相談しましょう。

## 歯をぶつけてしまったら・・・

- ①血が止まらない場合、ガーゼやティッシュで押さえる。
  - ②歯がぬけてしまった場合、保存液か牛乳につけて歯医者へもっていく。
  - ③歯が動いている場合は、動かさないようにする。
  - ④歯がかけた場合は、かけた部分を捨てないで歯医者へもっていく。
- ※乳歯でも、歯をぶつけた場合は、必ず歯医者でみてもらいましょう。

ほぞんえき ほけんしつ  
保存液は保健室にあるよ!



## 保護者の方へ

☆「わたしの健康」を配ります。2学期の身体測定の結果が記入してあります。確認し押印の上、学校まで提出してください。合わせて、成長曲線の記入もお願いします。健康面で、何か心配なことがありましたら、御連絡ください。

☆身体測定の結果、4月から比べると、身長は3cm、体重は2kg以上成長している児童が多かったです。上履きや体操着のサイズの確認をお願いします。小さい上履きを履いていると靴ずれなどの怪我につながります。