

ほけんだより



夏休みが終わりました。夏休み中は、生活リズムの変化や暑さによる疲れが残りやすく、体調を崩してしまった人もいないかもしれませんね。日中はまだ厳しい暑さが続きますが、朝晩は少しずつ過ごしやすくなり始めるようになってきました。このような季節の変わり目は、寒暖差から体調を崩しやすくなるため、十分な睡眠とバランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、生活リズムを整えることが大切です。後期は、音楽会や校外学習など、多くの行事が予定されています。毎日元気に過ごし、一人一人が力を十分に発揮できるよう、ご家庭でも体調管理へのご協力をお願いいたします。引き続き、保健室でも、子供たちが安心して学校生活を送れるよう、心と体の健康をサポートしていきます。



9月の保健行事



日程	検査項目	対象	気を付けること
9月 2日(水)	身体測定	5・6年生	体育着持参・髪を高い位置で結ばない
9月 3日(木)	身体測定	3・4年生	
9月 4日(金)	身体測定	1年生	
9月 7日(月)	身体測定	2年生	
9月10日(木)	秋季歯科検診	全学年	事前に歯磨きをしてから登校する

9月10日(木)は秋季歯科検診です！

歯や歯茎が健康か、歯垢や歯石がたまっていないかどうかを調べます。食べかすなどの汚れが残っていると調べることができません。検診の前にしっかり歯を磨きましょう。検診の結果、受診が必要な場合にはお知らせを配布します。お知らせ用紙が届いたら、早めに受診をお願いします。



学校薬剤師 鴨下先生のお薬講座～9月 塗り薬の“ぬる量”の目安～

軟膏やクリームには、ぬる量の目安があります。大人のひとさし指の先から第一関節まで出した量をFTU（フィンガーチップユニット）といい、1FTUで大人の手のひら2まい分の広さにぬることができます。ローションは1円玉くらいの量で同じ広さにぬれます。ティッシュが軽く皮ふにくっつく、または少しテカるくらいが、ちょうどよい量の目安です。



気をつけて！ 遊具によるやけど

真夏の強い日差しを受けた遊具や地面は、とても熱くなっていることがあります。うっかりさわるとやけどをすることもあるので、熱さ確かめてから使うようにしましょう。炎天下では、外のベンチや自転車のサドルも要注意です。



タイヤとび



すべり台



ブランコ



鉄棒



今日は何の日？



9月1日：防災の日／9月9日：救急の日



防災の日

～いざという時に備えよう～
非常持ち出し袋の中身をチェック！

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ モバイルバッテリー・充電ケーブル
- ☐ 救急用品
- ☐ マスク・ウェットティッシュ
- ☐ 軍手
- ☐ 防寒用品
- ☐ 現金・健康保険証やお薬手帳のコピー

年に1度は中身を見直し、食品や水の賞味期限、電池の残量等を確認しておくとう安心です。また、家族で防災会議を開き、連絡方法や避難場所についても話し合っておくことが大切です。



救急の日

～鼻血が出た時の正しい対応～

子どもは転んだり、鼻をぶつけたり、鼻を触りすぎたりして鼻血がでることがあります。慌てず、落ち着いて対応しましょう。

鼻血が出たら・・・

- ①少し前かがみになって座る。
- ②小鼻を指でつまみ、5～10分ほど圧迫する。
- ③鼻血が止まるまでは、鼻をかんだり、何度も確認したりしない。

※「上を向く」「鼻にティッシュを奥まで詰める」は、血液を飲み込んで気分が悪くなったり、粘膜を傷つけたりすることがあるため、おすすめできません。

