

# ほけんだより 9月

長瀬第一小学校  
保健室  
R4. 9. 1

夏休みは元気に過ごせましたか？2学期は運動会などの行事があります。感染症対策を続けながら、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活で元気に過ごせるようにしていきましょう！

## 休みモードから学校モードへ 朝の習慣をシフト！



まずは朝10分早くおきてみる



朝、バタバタしないよう前の日に準備しておく



朝食後は出なくても便座にすわってみる



睡眠時間は大事 夜は早く寝る

### ★9月の保健行事予定 身体測定

日にち	学年	おねがい
9月 2日 (金)	1年・2年・3年	<ul style="list-style-type: none"> <li>測定時の服装は半そで、短パンの体育着です。</li> <li>ポニーテール等の髪型は正確な身長が測れません。測定に適した髪型をお願いします。</li> </ul>
9月 5日 (月)	4年・5年・6年・さくら	

### ★受診は済みましたか？

夏休み前の健康診断後にお渡しした健康診断結果（病院受診結果）をたくさんの方が提出してくれています。受診が終わった人は、学校まで用紙をご提出ください。受診がまだの人は、より良い健康状態で勉強や運動などの学校生活を送れるように早めに受診をするようにしましょう。



### ★9月1日は防災の日 ～ いざ、という時のために確認しておきましょう ～

どこから

どこに(避難場所)

どのルートで(避難経路)

### 家族で防災会議

集合場所はここだね！

大規模な地震や台風、大雨などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要がある時に、なるべく早く冷静に行動できるよう、日頃から安全な場所、危険な場所等を確認しておきましょう。

# ★9月9日は救急の日

お家にある救急セットの中をチェックしたり、けがの防止や自分でできる応急処置などについて考えてみましょう！

## 忘 急 手 当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水で  
きれいに洗う

鼻出血



10分以上は  
鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上は  
冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でも  
すぐに保健室へ

### ★残暑の熱中症対策をしましょう！

#### ①睡眠と食事

規則正しい生活が予防の第一歩です。睡眠と栄養をとって元気な体をつくりましょう。

#### ②こまめな水分補給

のどがかわく前に水分をとりましょう。運動の前と後は、必ず水分補給をしましょう。汗をたくさんかいた時は、塩分も補給しましょう。

#### ③服装

帽子をかぶり、通気性が良い服装にしましょう。クールスカーフで首を冷やすのも効果的です。

#### ④マスクを外す

暑くて苦しい時は、人と距離をとってマスクを外しましょう。マスクを外したら感染症対策のため、お話しはしないようにしましょう。



具合が悪くなった時は、涼しい場所で休養しましょう。

### ★運動会の練習が始まります

運動会の練習が始まります。まだ暑さが厳しい中ですが、学年、ブロックや全校での練習があります。夜は早めに寝て、疲れをためないようにしましょう。本番に向けて、けがなく元気に頑張りましょう！

## 運動会にむけて、準備はOK!?

前日



すいみんをじゅうぶんとる



手足のツメを切っておく

当日の朝



朝ごはんをしっかり食べる

足に合ったくつをはく



汗ふきタオルを持ってくる

