

ほけんだより 9月号



泉南市立新家東小学校 ほけんしつ

長い夏休みが終わりました。夏休みも元気に過ごせていましたか？

また、休み中の楽しい思い出話を聞かせてくださいね。

さて、今日から2学期がはじまります。8月～9月にかけては、夏の疲れが出やすい時期です。心とからだ、どちらも元気なとき、はじめて「健康」といえます。夏休み気分から学校モードに切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！



まだまだ暑い日が続きます ☹️



連日、テレビでも放送されているように、気温が35℃を超える暑さが続いています。夏休みは熱中症になることなく過ごせましたか？

これからは、残暑の中、運動会の練習が始まります。たくさん汗をかくみなさんにとって、水分補給はとても大切です。必ず、水筒を持ってくるようにしましょう。また、汗を拭くために、ハンカチとは別にタオルも準備しておきましょう。

また、スポーツドリンクを手離せない時期ですが、スポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っています。500mlのペットボトルには、角砂糖10個分の砂糖が入っています。熱中症対策として必要ではありますが、飲みすぎに注意したり、少し薄めて飲んだりして砂糖のとりすぎにも気を付けてくださいね。

「あませスッキリ」



さとうたっぷりかも？!

ケガをしたら…

まずは自分でできること



まだまだ暑さが続いていると思いますが、疲れがたまっているときは、思わぬケガをすることも…。そんな時は、「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、してほしいことがあります。



すりキズ

まずは、傷口を水道水でよく洗って汚れを落とします。水で濡らすだけでなく、しっかり汚れを落としてください。水で洗い流すことは、消毒よりも大事なことですよ。



やけど

すぐに冷水で、冷やします。水ぶくれができた時は、細菌が入るため、つぶさないようにしてくださいね。もし、水ぶくれがつぶれたら、消毒をして清潔にしておきましょう。



はなぢ

少し下をむいて、小鼻を親指とひとさし指でつまみます。しっかりつまんでいれば、5～10分くらいで血は止まります。それでも止まらないときは、保健室にきてくださいね。



9月2日(月)～9月4日(水)の間で二計測をおこないます

二計測は、体操服で行いますので、忘れずに持ってきてください。また、髪の手を頭の上や後ろでくっっている人は、身長が測りにくいので横にくっついておいてください。4月からどのくらい大きくなっているか楽しみですね😊

