



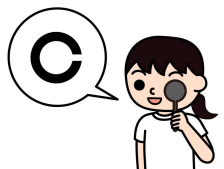
令和6年9月2日
鳴子小学校 保健室
No.5
おうちの人とよみましょう

学校が始まって一週間が過ぎました。お子さんは、学校の生活リズムに戻りましたでしょうか。学校生活を元気に過ごすことができるように、朝は余裕をもって起きられるよう、御家庭でのお声掛けをお願いいたします。



<9月の保健目標> **けがに気をつけよう**

9月は、夏休みに体を動かす機会が少ないせいか、けがが増える傾向があります。毎朝健康観察をしていただき、体を学校モードにチェンジするよう、御配慮下さい。



9月の保健行事予定

月 日	検診項目	対象学年	場所	注意事項
9月27日(金)	視力検査	1~4年生	会議室	○メガネをかけている場合は持参する。
30日(月)	視力検査	5~6年生	会議室	

夏の疲れ、残っていませんか？

まだまだ暑さが残っています。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲れが残っているのかもしれない。そんな時は、以下のような工夫をして体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝・早起き・朝ご飯・朝うんち)
- ぐっすり眠る
(寝る前にスマホやタブレット、パソコンは見ない)
- 栄養のあるものを食べる
(豚肉等のビタミン B1 を多く含む食材がお勧め)



*だるさや疲れは、「休みたい」という体からのメッセージだと思って体をいたわってあげましょう。

学校で安全に過ごすために



学校はみんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動を行います。多くの人がいるので、みんなが安全に過ごせるように、以下のようなことに気をつけましょう。

階段

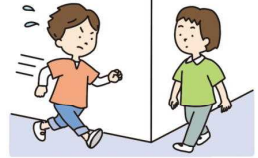
階段を登ったり降りたりする時にふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。



階段は一段ずつ登ったり降りたりしましょう。

曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり、走ったりすると誰かとぶつかってしまうかもしれません。「誰か来るかもしれない」と思って、気を付けましょう。



かさでふざけない

かさを振り回したり、かさで遊んだりするのは危険です。子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなけがになることがあります。



かさは雨にぬれないようにするための道具です。かさを持つ時は気を付けましょう。

ろうか

急いでいても、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでも良いように、時間に余裕を持って行動するようにしましょう。



ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



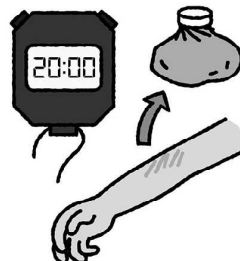
凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。