

# あおぞら.9月

ほけんだより NO.6

菫山小学校 保健室 H30.8.27

★夏休みが終わり、いよいよ2学期がスタートしました。元気に登校できている人もいれば、ちょっと疲れているのかな?と見える人もいます。2学期は行事もいっぱいあって、みなさんのかつやくできる場がたくさんあります。「はやね、はやおき、あさごはん」そして、「はみがきとうんち」も入れて生活習慣をととのえましょう。



気をつけて! 登校から下校まで、

## ケガをせずに 迷路を進もう

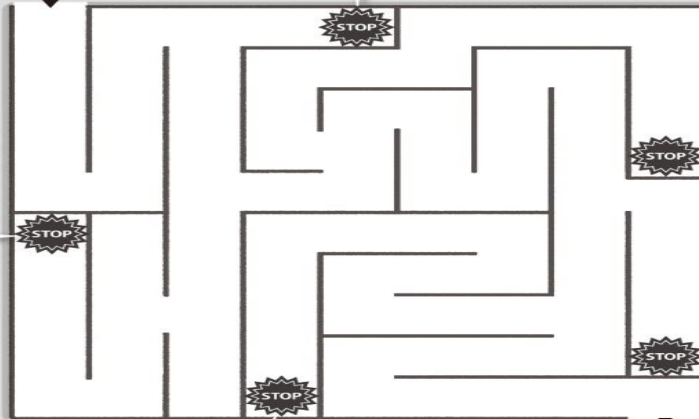
スタート!  
登校



階段で  
ふざけていて、  
オットット...



ろうかを  
走っていて、  
まがり角で  
ゴツン!



教室のドアで  
バチン!



遊具で  
ふざけていて  
ドスン!



はさみを  
ふりまわして  
キヤー!



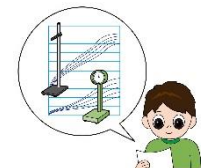
下校

「危ないこと」を  
予想できると  
ケガはぐっと  
少なくなります



### ★2学期発育測定の日程★

8月28日(火)	6年生	9月3日(月)	2年生
29日(水)	5年生	4日(火)	1年生
30日(木)	4年生		
31日(金)	3年生と7・8組		



※どれだけ成長したかな? 楽しいチャレンジ!

# ★ひきつづき熱中症に注意★



※外で遊んでいる時や運動中、急に気分が悪くなったり、頭が痛くなったりすることがあります。ひどくなると意識がなくなったり、心臓の働きが弱くなったりして、命にかかわる状態になってしまいます。あせふきタオルや、すいとうの準備など、熱中症対策を忘れずにしましょう！！

**よぼう** ①食事・睡眠をしっかり取る ②水分をこまめにとる ③外に出る時は、帽子をかぶる

※体を動かす前に水分をとることが大切です。運動の前や外に出る前には水分をとりましょう。また、休み時間ごと水分をとるようにこころがけましょう。

**てあて** 頭痛、吐き気、めまいなどの症状が出てきた時は、無理をせず、先生に知らせる！！

- ①涼しい場所で衣服をゆるめて休ませる。
- ②頭・首のうしろ・脇の下を冷やし、水分を飲ませる。
- ③体温が39～40度上もある時、意識のない時は、救急車を呼ぶ。



にらやましようがっこう ば ちりょうじょうきょう  
韮山小学校 むし歯治療状況

☆7月24日現在 (治療率:40%)

167人中 治療の終わった人は、67人です！



★夏休みに治療が終わった人は、治療証明のかみを担任の先生に出しましょう。  
まだ、治療していない人は、2学期中に治療が終わるといいですね。

## ☆保護者の皆様へ

・2学期の発育測定を行います。(8/28～9/4)測定後、結果を記録した健康手帳を持ち帰りますので、お子様と一緒にグラフを書き、押印して担任に提出してください。

・今年は大変な猛暑で、全国各地で熱中症による死亡事故や救急搬送が報道されています。7月のほけんだよりでもお知らせした通り、韮小でも熱中症指数を測り、適宜水分補給させる・危険レベルになった時は外遊びを中止するなど熱中症対策をしていますが、熱中症の予防には正しい生活習慣も必須です。中でも「睡眠」や「朝食」はとても大切だと言われています。ご家庭でも、夜9時までにはふとんに入る、朝ご飯をしっかり食べさせるなど生活習慣についても注意していただけると有り難いです。(朝の歯みがきをする、朝うんちを済ませる習慣なども…)また、2学期始まってすぐに運動会の練習も始まります。汗ふきタオルや水筒を毎日持ってくる、ケガにならないようツメを短く切ることなども見ていただきたいです。ご協力お願いします。

