

# ほけんだより



れいわ ねんと かわかみしょうがっこう ほけんしつ  
令和5年度 川上小学校 保健室

なつやす す がつ  
夏休みが過ぎ、9月になりました。

あつ ひ つづ なつやす げんき す  
暑い日が続いた夏休みでしたが、元気に過ごせ

ましたか？休み明けは体調を崩しやすいので、

「はやね・はやおき・あさごはん」を意識して、生活リズムを整えるようにしましょう。

## ◆9月9日は救急の日◆

いちがっき ほけんしつ  
一学期、保健室には、けがをした人が毎日たくさん来ていました。でも、保健室に来る前に自分で  
おつきゅうであて  
きる応急手当があります。落ち着いて手当てができるように、覚えておきましょう。



すり傷は傷口を洗う



切り傷は清潔な布を当てて押さえる



目にゴミが入ったら目を洗う



やけどしたら水道水で冷やす



突き指したら氷で冷やす

がつ けんこうちくひょう  
9月の健康目標  
からだ  
じょうぶな体をつくろう

## ◆運動会の練習がはじまります◆

わす 忘れずに ウォームアップ → クールダウン



### ウォームアップ

かた 硬くなっている筋肉を温めて、動きやすく  
します。可動域が広がり、パフォーマンスが  
あがって、ケガ予防にもなります。



### クールダウン

うんどう きんちよう きんにく  
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックス  
モードに。運動後の体への負担が減り、疲れ  
も取れやすくなります。

## ◆給食後の歯みがきについて◆

がっき きゅうしょく あと は  
2学期から、給食の後に歯みがきをすることがで  
きます。歯みがきをしたい人は、歯ブラシ・コップを  
きゅうしょく い ち  
給食セットに入れて、持って来ましょう。歯みがき  
をするときは、おも  
をるときは、思わぬケガにつながらないように、ル  
ールを守りましょう。

- 歯みがきは、水道の前でしましょう。
- 順番を守りましょう。
- 時間を守りましょう。
- 歯ブラシを口に入れたまま移動しないようにしましょう。

## ★保護者の方へ

### ◆第1回学校保健委員会を開催しました◆

8月23日に、学校保健委員会を開催しました。主に今年度の保健室来室状況と災害発生状況について、意見交換を行いました。教室での打撲が多く、周りが見えていないことで学校外では事故につながる危険性があることや、熱中症対策について話題になりました。熱中症対策では、今後も暑さ指数を目安にし、体育の授業中に休憩時間を多めにとること、水分補給をすることなど、子どもたちの様子に気をつけていきます。

ご家庭でも、十分な量の水分のご用意や、日々の健康観察をしていただくようお願いいたします。

### ◆2学期の保健行事の予定◆

2計測・視力検査 9月5日(火)～9月8日(金)

秋季尿検査 一次：10月19日(木)・10月20日(金)

二次：11月8日(水) 予備：11月17日(金)

### ◆2学期の視力検査結果について◆

9月の2計測と一緒に、視力検査を行います。学校の視力検査では、両眼A以外の児童には受診のおすすぬを通知します。今年度まだ受診されていない場合や、4月の検査結果より視力が低下している場合には、受診をお願いいたします。