

ほけんがより 9月

船引小学校
保健室
R6.9.13

夏休みが明けてしばらくたちましたが、生活リズムは戻ってきましたか。この時期は様々な行事があります。暑かったり寒かったりと、天気が変わりやすく疲れが出やすい時期ですので、なるべく早く寝て翌日まで疲れをためないようにしましょう。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたの周りにも必ずいます。それを覚えておいてください。



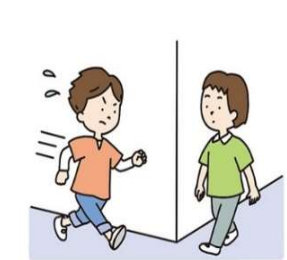
学校で安全に過ごすために気をつけること

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、こんなことに気をつけましょう。

階段
階段を上ったり下りたりするときに、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。絶対にやめましょう。



ろう下は走らない
急いでも、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。走らないでもいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



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、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



かさでふざけない
かさを振り回したり、チャンバラごっこをした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、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

運動会練習が始まりました！熱中症対策が必要です！

運動会に向けて、各学年練習が行われています。気温の高い日は、熱中症に注意が必要です。学校では、こまめに水分補給をとるなどして、対応しています。水筒をもって来るようお願いいたします。ご家庭でも熱中症対策にご協力いただきたいと思います。

スポーツを安全に楽しむために

- ① 体調管理
 - ② 準備運動
 - ③ 整理運動
- 3点セットを意識してケガを防ごう！



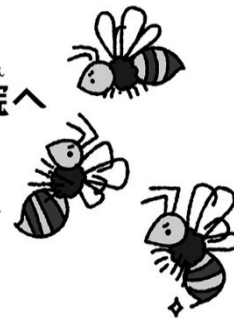
かゆみを訴えて保健室にくる子が続出中です。

先日、校庭でハチが自撃されました。ほかにも蚊やアブなどの虫たちが近づいてきます。刺されるとかゆみを我慢できずにかいてしまうことが多く、かきはじめると余計にかゆみが増してしまいます。虫刺されで保健室に来る子が増えているので、対策を覚えておきましょう。

虫刺され

こんなときは病院へ

- ・何度もハチにさされた
- ・ひどいかゆみや腫れ、痛み、赤みがある
- ・針や毛が取れない
- ・気分がわるくなった



虫刺されの手当て

- ・針や毛が残っていたら毛抜きやテープなどで取る
- ・石けんで洗って流水で流す
- ・ハチやアブなどに刺されたら指でつまんで毒を出す
- ・腫れていたら冷やして薬を塗る



おうちの方へ ～健康の記録を配付しました～

夏休み明けに実施しました身体測定の結果を先日配付しました。ご覧いただき、表紙の「保護者印・夏」「保護者確認・9月(低学年)」の欄に押印またはサイン後、9月20日(金)までに学級担任に提出をお願いします。

