

ほけんだより 9月

令和5年9月1日(金)
七尾市立東湊小学校
保健室

2学期のはじまりです。友だちに会えるのが楽しみな気持ち、毎日早起きが始まる憂鬱な気持ち、2学期は〇〇をがんばろう！という気持ちなど…いろんな気持ちを抱えながら登校した人が多いのではないのでしょうか。毎年この時期は、「夏休みの生活リズム」から切り替えられず、体調を崩してしまう人が増えます。まずは「早ね・早起き・朝ごはん」で体の調子を整えて、心も体も健康で充実した2学期にしましょう。

熱中症対策について

【学校での対策】

◎こまめな水分補給

→〈登校後、毎休み時間、体育の前・途中・後、掃除の後、下校前〉は必ず水分補給をします。(担任が確認します)
おすすめは、「ごくごくごく」と3口飲むことです。



◎手洗い

→外または体育館での活動の後には、必ず手洗いをします。
冷たい水道水で20秒以上手を洗うことで、感染症対策に加え、体を冷やす効果も！

◎赤白ぼうしの着用

→強い直射日光を避けるため、外に出る際は、必ず赤白ぼうしを着用します。
忘れないように気をつけましょう。



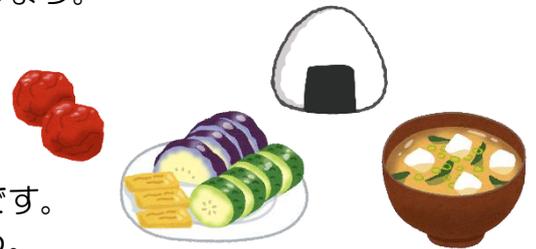
※暑さ指数が3.1（危険レベル）を超える場合

→原則、体育を中止します。
長休みと昼休みの運動場・体育館の使用を禁止します。
暑さ指数は、随時児童玄関前に掲示します。確認しましょう。

【お家での対策】

◎早ね・早起き・朝ごはん

→熱中症対策には、暑さに負けない体をつくるのが一番です。
8時間以上（理想は10時間）すいみんを取りましょう。
朝ごはんには、梅干しや漬物など塩分を摂れるものをプラスするのもおすすめです。



◎登校前の水分補給

→この暑さの中では、重たい荷物を持って登校するだけで熱中症のリスクがあります。
十分に水分補給をしてから登校しましょう。

おうちの方へ

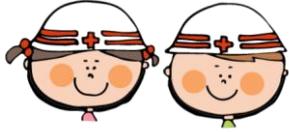
9月も異常な暑さが続くことが予想されます。従来どおりの水筒（お茶や水 1ℓ程度）に加え、スポーツ飲料（500ml程度を水筒に入れて）の持参も可能です。お子さまと相談され、十分な水分を準備していただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



9月9日は

きゅうきゅう

救急の日



9月9日は、9（きゅう）9（きゅう）と9が2つで『救急の日』と制定されています。けがをした時にあわてないようにするためにも、手当の仕方を覚えておくことは大切です。

保健室に来る前に、自分でできる手当をしておく、けがの悪化を防ぐことができます。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになろう

おうきゅうてあて

応急手当



すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、

清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

9月の保健行事

・身体測定をします。

9/5(月)~9/7(水)の間で
全校児童行います。

体操服を忘れずに持ってきて
ください。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っている
と注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。

おうちの方へ

9月は子どもの味方になるコミュニケーションを



★9月は心のエネルギー不足に注意★

誰でも気分が落ち込んだり、やる気がわかなくなったりすることはありますよね。9月は生活リズムを整えることで体は精いっぱい頑張っています。体と心はつながっているのです。2学期が始まったからとスタートダッシュをかけると、体と同時に心も疲れてしまいます。

学校ではみんなそれぞれ頑張っています。9月は、「がんばれ!」よりも「がんばっているね」の声かけを大切に、子どもたちが「安心感」を感じるコミュニケーションで、元気でかわいい東湊っ子を育てていきましょう。