

ほけんだより

9月

令和4年 9月2日 小松市立安宅小学校 保健室



いよいよ2学期が始まりました。まだまだ厳しい暑さが続くことが予想されています。
熱中症や感染症を予防するためにも、夏休みモードになっている体を、学校モードに切り替え、
規則正しい生活リズムを取りもどしていきましょう。

9月の保健目標

けがにきをつけよう

9月はけがの予防月間です。これまでの自分のけがを振り返って、けがをしないようにするためにはどうすればよいか考えてみましょう。

☐ すいみんぶそくはないですか？



☐ 朝ごはんをぬいていませんか？



☐ 手・足のつめはのびていませんか？



☐ 暑さによるつかれはないですか？



☐ 服がゆるい／きつい感じはないですか？



☐ くつのひもはゆるんでいませんか？



みなさんは運動の前に、準備運動（体操）をしていますか？ 準備運動（体操）は、急に体を動かすことでけがをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。しっかりと準備運動（体操）をして、けがに気を付けながら運動会の練習をがんばってください！

また、けがを防ぐためには、ふだんの生活習慣も大きく関わってきます。夏休みに生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれません。リズムを立て直すために、まずは「はやね・はやおき」から！

まだまだ暑い日が続きます。こまめな水分補給で、熱中症も予防しましょう！！

きゅうきゅう ひ
9月9日は「救 急 の日」です！

おぼえておこう こんなときどうする？

ほけんしつ い まえ じぶん て あ
保健室に行く前に自分でできる手当があればやってみましょう！



夏休み明けの健康調査について

夏休み中にケガや病気をした等、身体面、生活面で気になることがあれば、担任までご連絡ください。

熱中症対策について

まだまだ暑い日が続きます。運動会の練習など外で活動する時間が多くなります。熱中症予防のため、学校ではこまめに水分補給をするよう指導しています。水筒・帽子・タオルを必ず持たせてください。

受診の結果報告について

1学期にむし歯や視力等の受診カードをもらい、夏休み中に受診した場合は、受診カードを担任まで提出してください。まだ受診が済んでいない場合は、早めの受診をお願いします。