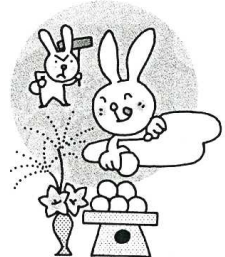


ほげんだより 9月

2019年（令和元年）
9月9日
茨木市立太田小学校

ながった夏休みも終わり、新学期がスタートしました。
暑さがまだまだ残るこの季節、夏ばて気味の人もあるかもしれませんね。今年も残暑が大変厳しいそうです。暑さにバテないように、早く生活リズムを取りもどしましょう。



生活リズムを整えよう

夏休みから2学期への生活の切り替えはできていますか？
チェックしてみよう！

生活リズムがくずれると…

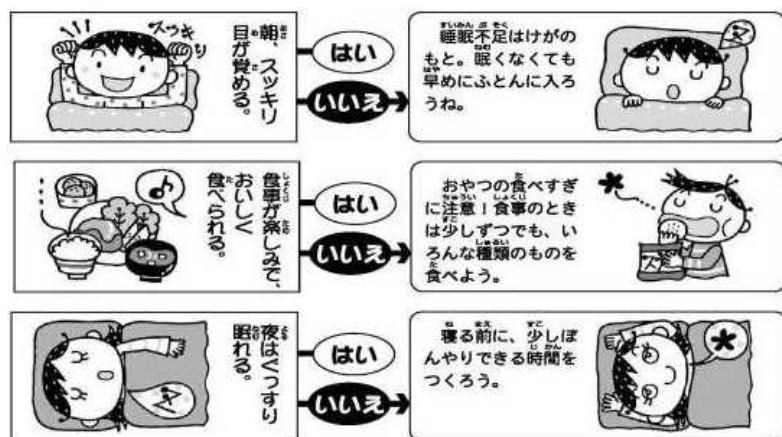
★あさ、おきられない



★しょくよくがない

★あたまや
おなかが
いたくなる

★しゅうちゅうできない



運動会をみんなで成功させるために

保護者の皆様へ

◎練習の始まる前、終わった後に、
のどがかわいてなくても、お茶を飲もう

◎朝ごはんを必ず食べよう

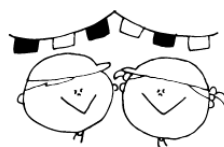
◎いつもより早く寝よう

◎つめを切っておこう

◎自分のサイズに合ったくつをはこう

筋肉痛は、練習の前や終わった後、お風呂上りに

ストレッチをするとやわらぎますよ！



運動会の練習が始まり、体調不良を訴える児童が増えていきます。ご家庭でも、睡眠をしっかりとりよう声かけをしていただき、朝ごはんを食べてから登校できるように、配慮のほどよろしくお願いします。

また、気温の変化や雨などで、肌寒い日があると、腹痛を訴える児童が多くなります。上着などで調節できるよう、今後に向けてご準備をお願い致します。

子どもたちは毎日運動会の練習を頑張っています。おうちでゆっくりお話を聞いてあげてください。



9月9日は救急の日



けがをしたとき、みなさんはどうしていますか？
自分でできる応急手当を知っておくことは、自分を守るためにとても大切です。

①②③のけがをしたとき、ABCのどの応急手当をしたらいいかな？
線でむすんでみよう！

① 運動場でころんで、
ひざをすりむいてしまった。

② 包丁で指を
きってしまった。

③ ドッチボールをしていて、
ボールがあたってしまった。

A 清潔なハンカチを
あて、傷口をおさえる。



B 痛むところを
水や氷で冷やす。



C 水道水で
傷口をあらう。



【こたえ】

① と C
傷口についてしまった砂や
泥には、細菌がたくさん
ついていて、きれいに洗い流します。

② と A
傷口をおさえることで、
出血をとめます。とまらないときは、
傷口を心臓より高くします。

③ と B
水や氷で冷やして、
はれをしずめます。ひ
っぱったり、ふりまわ
たりはやめましょう。

みんなが持っている体のパワー



転んですりむいてしまった人、傷口は今どうなっていますか？
ケガは細胞が傷ついた状態。この細胞には自分で自分を治す力があ
ります。でもそれをジャマするものがあります。傷口から入ってくるバイキンです。
でも大丈夫！ 血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口を
ふさいで、傷ついた細胞の回復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガ
なら、何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れ
やバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてね。



2学期の身体測定がおわりました。欠席されていた方は、後日測定します。本年度より健康の記録は渡しきりに変更となったため、押印等不要です。よろしくお願いいたします。