

# ほけんだより

令和元年 8月 27日  
茨木市立山手台小学校  
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。早く学校の生活リズムにもどすようにしましょう。  
この時期は、夏の暑さのつかれが出てきて、体調をくずしやすい時です。規則正しい生活を心がけ元気に過ごしましょう。また、運動会の練習などで、外で体を動かすことが多くなりますので、熱中症対策として、水分補給もこまめに行いましょう。

## 【保健ぎょうじ】

測定日	対象学年
9月2日(月)	2測定 1年・6年
9月3日(火)	〃 2年・3年
9月4日(水)	〃 4年・5年

- \*髪型には気をつけてください。
- \*体操服で測定するので忘れないでください。

あさ けんこうかんさつ ねが

## ★朝の健康観察をお願いします

- すつきりとおきられた。
- 朝ごはんをしっかり食べた。
- 朝、うんちが出た。
- 熱っぽくない。
- からだに痛いところやかゆいところがない。



日ごろから  
保護者のみなさまへ  
健康観察のお願い

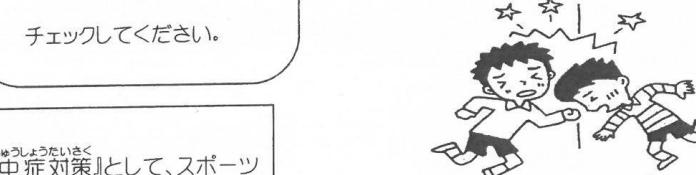
とうこうまえ 登校前に、お子さまの体調  
ひょうじょう へんか や表情に変化がないか  
チェックしてください。

## ★保護者のみなさまへ.....「スポーツ飲料水について★

運動会の練習がはじまります。運動会が終わるまでの期間、「熱中症対策」として、スポーツ飲料水を持ってきてほしいことになりました。運動でたくさん汗をかいだ時は、水やお茶を飲むだけでは、失った塩分を補給することができないためです。

## ★やくそく★

- ・9月2日(月)から運動会が終わるまでの期間限定です。
- ・糖分が多く含まれているため、「のどがかわきやすい」などもありますので、水で2倍に薄めたものをもってきてください。
- ・十分な水分補給ができる量を持たせてください。午前中で飲みきってしまうことがあります。



## おぼえておこう！

### 急救処置！



9月9日 救急の日

#### 【すりきず・きりきず・さしきず】

- きず口が汚れている場合は、冰道の水でしっかり洗う。
- 血が出ていたら、ハンカチなどできず口をおさえて止める。
- きず口は、心臓より高くすると血が止まりやすい。
- ぱんそうこうやガーゼできず口をおおう。



#### 【目にごみが入った】

- まばたきをして、涙でごみを流すようする。
- まばたきをしても取れない場合は、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをする。



#### 【鼻血が出た】

- うつむいて、小鼻(鼻のわき)をつまむ。
- ※上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。
- 鼻をいじったり、強くかんだりしない。
- ※血は飲みこまないようにする。



#### 【やけど】

- すぐに水道の水でじゅうぶんに冷やす。
- ※水ぶくれがある場合は、つぶさないように気をつけながら冷やす。
- ガーゼやぱんそうこうでやけどした部分をおおう。



#### 【ねんざ・つきゆび】

- ひやす
  - 安静にする
- うごかない！しづかにすごす！

