ほけんだより 9月号

おうちのひとといっしょに
よみましょう♪

2023年9月

耳原小学校　保健室

2学期が始まって１週間が経ちました。9月から通常授業になります。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に気をつけて水分補給をこまめに取っていきましょう。なにか心やからだのことで不安なことがあれば、保健室へ相談にきてください。

夏の疲労、残っていませんか？

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているかもしれません。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ごはん）
- 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくりつかる
- 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってください。

保護者の方へ

★夏休み中のお子さんの体調について

◎けがや病気、アレルギー症状など、または緊急連絡先（勤務先・携帯番号）の変更などがございましたら、担任までお知らせください。
◎夏休み中に受診・治療された場合は、受診報告書を担任までご提出ください。

★熱中症予防に関するお願い

◎まだまだ暑い日が続きます。水分補給をすることはもちろんですが、規則正しい生活も熱中症を予防するためには大切です。夜更かしや寝不足があったり、朝ごはんを食べていない人は熱中症になりやすいです。熱中症を防ぐためにも十分な睡眠で免疫力アップをしてください。

◎お茶を飲もうとしたら、水筒のお茶が空っぽだったということがあります。
熱中症予防のため、十分な量のお茶を必ず持たせてください。また、汗拭きタオルも持ってくるようお願いいたします。

こんなときどうする？ クイズ 運動と応急手当

1 グラウンドでころんで すり傷ができ、砂だらけに！

ア 水道の水で洗い流し、保健室に行く
イ そのまま保健室で手当てしてもらう
ウ 砂を手ではらい、すぐに消毒する

2 サッカーボールが顔に当たって、鼻血が出た！

ア ティッシュを鼻につめてうつぶせになる
イ すわって軽く下を向き、小鼻をつまむ
ウ 上を向いて首の後ろを強めにたたく

3 がんばって走っていたら、足がつってしまった！

ア マッサージしながら少しずつのばす
イ つっていない足で、その場でジャンプする
ウ 氷などで冷やしながら軽めにたたく

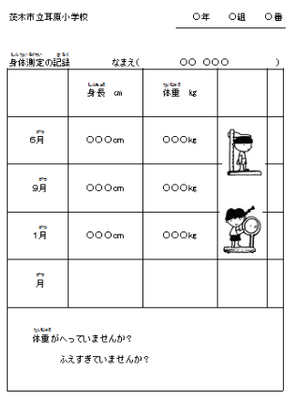
4 バスケットボールを取りそこねて、つき指した！

ア 痛みがおさまるまで様子を見る
イ あたためながら引っぱる
ウ 動かさないようにして冷やす

【こたえ】1…ア　2…イ　3…ア　4…ウ

健康の記録について

8月から9月にかけて全学年、二測定を行っています。二測定終了後、健康の記録を渡しています。

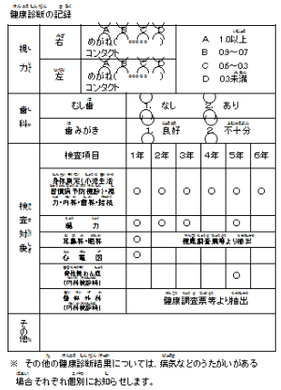


茨木市立耳原小学校　　○年　○組　○番

身体測定の記録　　なまえ（　○○ ○○○　）

	身長 cm	体重 kg	
6月	○○○cm	○○○kg	
9月	○○○cm	○○○kg	
1月	○○○cm	○○○kg	
月			

体重がへっていませんか？
ふえすぎていませんか？



健康診断の記録

視力	右	めがね コンタクト			A 1.0以上 B 0.9～0.7 C 0.6～0.3 D 0.3未満			
	左	めがね コンタクト						
歯科	むし歯	なし		あり				
	歯みがき	良好		不十分				
検査項目		1年	2年	3年	4年	5年	6年	
検査結果	身体測定(心肺機能 脊柱側弯予防視診)・視力・内科・歯科・聴視	○	○	○	○	○	○	
	尿	○	○	○		○		
	血液検査・血圧	○	検査結果異常より抽出					
	心電図	○						
	耳鼻科（内科健診時）					○		
	歯・口腔外科（内科健診時）	健康調査票等より抽出						
その他								

※ その他の健康診断結果については、病気などのうたがいがある場合それぞれ個別にお知らせします。

「健康の記録」の見開き、右半分の**視力・歯科は、1学期に検診を受けた記録**が、反映されています。