

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♪

2022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。規則正しい生活を心がけましょう。また、朝夕が涼しくなっているため体調を崩しやすいときでもあります。まだまだ気は抜けませんが、一人ひとりができることをしっかり行い、安心して学校生活を送られるようにしましょう。

あつい？ すすしい？

「今日」「いま」にあわせて

最近では9月に入っても熱中症対策がかかせないくらい、暑い日が続くことが多いですね。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、昼間は暑くても朝や夕方にはすずしくなる…そんな日があるかもしれません。



『ころもがえ』はもう少し先ですが、服装や持ち物などをその

日・そのときの天気や気温に合わせて、こまめに切りかえながら体調を崩さないようにすごしてほしいと思います。たとえば、朝、学校に向かうときに「暑くて汗をかきそう。着替えが必要かな」「夕方はすずしくなるみたいだから、長袖の服を持っていったほうがいいかな」など。天気予報を確認したり、おうちの人と相談したりして、きちんと準備をしてきてくださいね！



くつのサイズは合っていますか？

きつくなった靴を無理に履いたり、すぐに小さくなるからといってブカブカのものを履いていませんか？靴が原因でケガをすることもあります。自分にあったものを履くようにしましょう。

靴選びの主なポイント

- つま先：少しゆとりがあり、指を全て動かせる
- 甲：ひもやベルトなどで調節ができる
- かかと：足をしっかり支えている
- 靴底：足の動きに合わせて曲がる

くつのサイズは



合っていますか？

ケガをしたら…

まずは自分でできること

まだまだ暑さが続いていると思いますが、つかれがたまっているときは思わぬケガをすることも…。そんなとき「すぐ保健室へ！」の前に、みなさんが自分でできること、しておいてほしいことがあります。ぜひおぼえておいてください。



あらう



傷口についた砂やどろ、よごれを洗い流す

おさえる



きれいなタオルやハンカチでおさえる

あげる



傷口を心臓より高くあげる
(血が出にくくなります)

ひやす



ぬらしたハンカチやビニール袋に入れた氷などでひやす

保護者のみなさまへ

1学期に計測しました二測定についてですが、身長計に不具合があったようで、業者に確認をしたところ、2cmの誤差があることがわかりました。よって、訂正した新しい「健康の記録」をお渡しいたします。ご家庭に1学期の「健康の記録」を保管されていたら、今回お渡ししたものが正しいので、1学期の分は処分をお願いいたします。ご心配、ご迷惑をおかけし大変申し訳ございませんでした。