

# ほけんだより 9月号

令和4年9月5日 江戸川台小学校 保健室

9月の保健目標は **けがの予防をしよう** です。

夏休みが終わって2学期がスタートしました。学期はじめは生活リズムの変化で体の疲れが出やすくなります。これから運動会練習が始まりケガが増える時期ですが、自分でできる応急手当やケガの予防について知り、取り組んでいきましょう。

運動会の練習が始まります

ポイントはすい①ん

すいぶん



まだまだ、たくさん汗をかきます。のどが渇いていなくても、練習中はこまめに水分補給を。

すいみん



睡眠時間が足りていないと、ケガや熱中症の原因になります。早めに寝て、疲れた体を休めましょう。

応急手当の

あいうえお



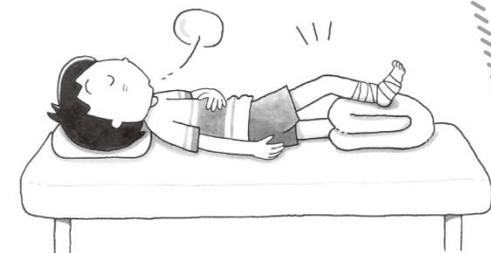
あ ンせいにする

ケガしているところを動かすと痛みがひどくなったり、治るのが遅くなったりします。楽な姿勢で静かに休みましょう。



い たみがなくなるまで冷やす

氷や保冷剤を使って冷やすと、腫れがひどくなるのを防いだり、出血を抑えたりできます。直接氷をあてないようにしましょう。



うえ にあげる

内出血や痛みの具合を軽くするため、ケガしたところが心臓よりも高くなるようにします。クッションや丸めたタオルを使いましょう。

2学期も元気に過ごすために…



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。

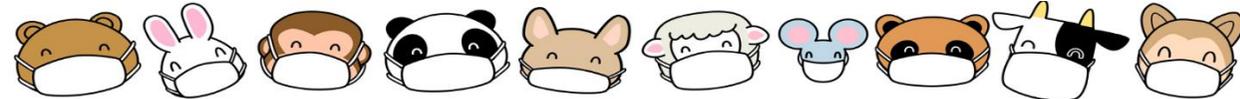


ぬるめのお湯につかる

38~40℃のお湯に5~10分つかる

## 次回のスクールカウンセラーの来校について

9月の面談予定はすでに埋まっているため、次回の面談可能日は10/6(木)となります。「少しお話してみたいな、相談に乗ってほしいな」という児童の皆さんやおうちの方がいらっしゃいましたら、学校にお伝えください。



### 保護者の皆様

日頃より本校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。2学期も引き続き、お子さまやご家族が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、濃厚接触者に特定された場合、医師の指示等でPCR検査を受ける場合は、登校を控えて下さい。熱が出ている、だるい、のどが痛いなど、本人にかぜの症状がある場合、ご家族の中で体調の悪い方がいる場合は出席停止となります。欠席扱いにはなりませんので、休養していただき、元気になってからの登校をお願いします。

お さえる



包帯などを巻いて、内出血や腫れがひどくなるのを防ぎます。無理におさえたり締めすぎないように注意しましょう。