



# ほけんだより 9月号

2025. 9. 1 おおたかの森小学校 保健室 №6

みなさん、夏休みはいかがでしたか？楽しく過ごせましたか？夏の疲れが出やすい時期です。まだ暑い日が続くので、生活リズムをきちんと整えて、体調管理ができるようにしましょう。



## 9月の保健目標

### けがを防ごう

## けがをしたらどうする？

### すり傷

まずは自分でさすをきれいにあらいましょう！  
すぐにあらうとバイキンもはいりにくく血も  
すぐにとまるよ！



### 鼻血

鼻をつまんで下を向く。  
上を向いたり、横になったり、ティッシュをつめたりはしません。  
なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。



## あなたのつめ、のびていませんか？

意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力をいれるときにささえるなどの大切な役目がありますが、のびすぎるとひっかかりやすくなり、けがのもとです。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックしましょう。あわせて、足のつめもお忘れなく！



## 保護者の方へ

## おしげ

### ◎熱中症予防について

夏休みが終わり、運動会の練習が始まっています。まだまだ暑い日が続くと予想されます。汗ふきタオルと水筒(お茶・水・スポーツドリンクをうすめたもの)を持たせるようお願いいたします。

夏休み中生活リズムが崩れ、新学期が始まると体調をくずす児童が多く見られます。毎日朝ごはんを食べて、睡眠時間を十分にとり、登校するようお願いいたします。

### ◎受診報告書提出について

検診結果のお知らせの用紙を届いた方は、もう受診されたでしょうか。

お知らせをもらっても病院では「異常なし」と診断されることもあります。学校での検診は、スクリーニングとして行っていますので、ご容赦ください。

また、既に受診された方は、受診報告書の提出をよろしくお願いいたします。用紙が必要な方は、再度お渡しますので、担任または保健室までお知らせください。

