

ほけんだより 9月号

ひまわり

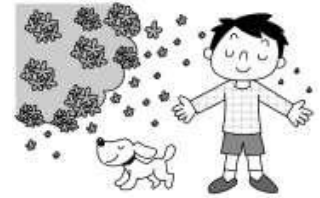
令和7年度 横須賀小学校

保健室



2学期が始まりました。夏休み中、
大きなけがや病気をせずに過ごす
ことができましたか？

まだまだ暑い日が続きます。
体調管理に気をつけて生活していき
ましょう。



9月の保健目標

けがを予防し、
安全な生活をしよう！

身体測定をします！

9月に順に行います。視力測定も行います。
結果は後日、お知らせします。



4月からどのくらい
大きくなったかな？

けがをしたときに
ぼく
わたし
ができる

けがの手当てクイズ

それぞれの「もんだい」の答えの前にある○の中の文字をつなげてみよう。
全問正解すると、メッセージが出てきますよ！ レッツ トライ！

もんだい1 ころんですりむいたらどうする？

- ㊦・・・すぐにばんそうこうをはる
- ㊧・・・水道水であらう

もんだい2 カッターで切ったらどうする？

- ㊨・・・きず口を心そうより上にあげる
- ㊩・・・きず口を心そうより下にさげる

もんだい3 やけどをしたたらどうする？

- ㊪・・・流水で冷やす
- ㊫・・・水ぶくれができたらずぶす

もんだい4 つき指をしたたらどうする？

- ㊬・・・冷やして動かさないようにする
- ㊭・・・痛むところを引っばる

もんだい5 足をひねったらどうする？

- ㊮・・・すぐに温めてマッサージする
- ㊯・・・冷やして動かさないようにする

もんだい6 鼻血が出たらどうする？

- ㊰・・・上を向いて、首の後ろをたたく
- ㊱・・・下を向いてすわり、鼻をつまむ

もんだい7 頭を打ったらどうする？

- ㊲・・・頭をふって、痛みをまぎらわす
- ㊳・・・冷やして動かさないようにする

もんだい8 目にゴミが入ったらどうする？

- ㊴・・・水でゴミをあらって流す
- ㊵・・・手でこすってゴミを出す

答え

もんだい1	もんだい2	もんだい3	もんだい4	もんだい5	もんだい6	もんだい7	もんだい8

おうちの方へ

～9月9日（火）～12日（金）の間

2学期のさわやか点検をします～

夏休みが終わり、学校生活に基づいた生活リズムを取り戻すためにさわやか点検を行います。規則正しい生活リズムを心がけ、健康に過ごすことは、熱中症や大きなけがの予防にもつながります。

お子さんが規則正しい生活リズムで過ごす意識を高められるよう、『励ましの言葉』などの声かけのご協力をお願いします。

引き続き、熱中症予防のご協力をお願いします

強い日差しの中で体育の授業をしたり、休み時間には外で遊んだり暑い中での活動は9月中も多くあります。学校でもWBGTが高い場合には外遊びを控えるなどできる限りの対策をとっていきますが、ご家庭においても1学期に引き続き、熱中症対策へのご協力をお願いします。

① 必ず水筒を持たせてください

大きめの水筒、複数の水筒を持たせるなど、家庭で相談して、お子様に合った量を持たせてください。



② 帽子を用意してください

登下校時や屋外で活動する際には、必ず帽子をかぶるようにさせてください。また、服装についても、汗を吸収する素材、風通しのよい服装になるようにご配慮ください。



③ 汗ふき用タオルを持たせてください

汗をかいたままにしておくとお世もやその他肌トラブルの原因にもなります。また、エアコンのついている教室で汗が冷え、体調を崩す原因にもなります。

④ 体の疲れを取るため、しっかり休養をとらせるようにしてください

夏休み中の生活リズムから抜け出せず、体がだるかったり頭がぼーっとしたりするこの時期。そこに暑さと新学期の疲れや緊張が加わり、体調を崩しやすくなります。子どもに必要な睡眠と栄養をしっかりとらせるようにしてください。



緊急連絡先を変更した場合は、

速やかに学校へお知らせください！

お子様が高温を出したり、緊急で病院を受診しなくてはならないけがをしたりした場合には、速やかにおうちの方に連絡をとらせていただく必要があります。

しかし、「電話番号が変わった」、「お勤め先が変わった」等の理由で、緊急連絡先に変更があっても、学校に連絡がなかったために、おうちの方と連絡がとれずに困ることがあります。

お子様の命・健康にかかわるととても大切なことですので、いつでも速やかに連絡が取れるようにしておきたいと考えています。

また、早退するときに、同じ学級のお友達が帰る用意をしてくれる場合もあります。持ち物、**水筒や傘**には、わかりやすい所に **必ず名前を書いておいてください。**