

ほけんだより 9月

宇都宮市立瑞穂野南小学校 保健室 R7. 8. 29

今年も暑さのきびしい夏休みとなりましたが、体調をくずすことなく、元気に楽しい夏休みをすごすことができましたか？9月に入ってもまだしばらくは暑い日が続くため、引き続き熱中症への注意が必要です。そこで大切なのが『食事・すいみん・水分補給』。しっかり食べて、こまめな水分補給、そして夜はぐっすり眠る！夏の疲れが出やすい時期でもありますので、規則正しい生活リズムと熱中症予防で残暑を乗り切り、元気にすごしましょう。

抜け出せ！夏休みモード



生活リズムの乱れは体調を崩す原因にもなります。夏休みの間、ついつい夜ふかしをしてみたり、朝ごはんを食べない日があったりなど、生活リズムがくずれてしまった人は、学校モードにもどしていきましょう！

9月の保健目標

けがを予防しよう



いそいでいるとき



まわりの様子を落ち着いて見られるように、余裕をもって行動しよう。ろうかや階段は歩いて移動してね。

ゆだん油断しているとき



『危ないかもしれない』と考えて、いつも安全確認を意識して行動しよう！

つか疲れているとき



前日の疲れが残っていると、注意力が落ちてけがの原因に。睡眠はしっかりとろう！

学校ではこんなことにも気をつけて！

○遊びのルールを守りましょう！

遊具を正しく使うことや、ボールを使う時は広い場所で遊ぶなど、ルールを守って楽しく遊びましょう。

○道具を使う時は気をつけて！

よそ見や間違った使い方をするとう大きなけがにつながります。ハサミなどの道具を使う時は、正しく集中して使いましょう。





自分でできる応急手当の仕方を覚えておきましょう！すばやく応急手当をすることで、けがの回復が早くなったり、きずの悪化を防いだりする効果があります。



AEDの設置場所
瑞穂野南 小は、
たいいくかんみなみがわでいりくち
体育館南側出入口
にあります。

自分でできる

てあ きほん 手当での基本



あろう



きず口についた砂などの汚れを、水で洗い流す。

ひやす



腫れや痛みがある時は、流水や氷などで冷やす。

おさえる



出血がある時は、ティッシュや清潔なハンカチなどでおさえる。

エーイーディー AEDとは、大きなけがや病気などが原因で、心臓が異常な動きをしたときに、電気ショックを与えて正常な心臓のリズムに戻すための機械です。

病院や駅、お店、公共施設など、人がたくさん利用する場所に置いてあります。使う必要がある時は、まず大人の人を呼びましょう。

保護者の方へ

熱中症予防対策継続中です

もうすぐ9月になりますが、今年も厳しい残暑が続く見込みとの予報が出ており、まだまだ暑さの弱まる気配はなさそうです。

学校では、環境省の熱中症情報サイトや熱中症計でWBGT（熱中症指数）を確認しながら、休み時間の外遊びや（体育館を含む）体育等の活動を判断しております。こまめな水分補給の声掛けなど熱中症対策を続けてまいりますので、引き続き水筒のご準備等、ご協力をよろしくお願いいたします。

睡眠不足や朝食を食べていないことが引き金になる場合もありますので、ご家庭でも声掛けをよろしくお願いいたします。

スクールカウンセラーの来校日について

スクールカウンセラーの佐藤 隆之先生が下記の日程で来校します。面談のご希望がある場合は、別紙、案内を配付しておりますので、そちらをご確認ください。本校の来校日にご都合が合わない場合、瑞穂野中学校での面談もご案内可能となりますので、ご相談ください。

【9月来校日：9月9日(火)1日勤務】(次回は11月25日(火)です。)

こんな場合はお知らせください

- お子さまの健康面について
 - ・夏休み中に大きなけがや病気があった場合
 - ・新たにアレルギー症状が出た場合
 - ・そのほか体調面で気になることがある場合
- 緊急連絡先（勤務先や携帯電話の番号）の変更があった場合

