

ほけんだより

2021.9.29(水)
敷島南小学校
保健室

9月もおわりにさしかかっていますが、日中はまだまだ暑さを感じますね。しかし、朝晩は冷え込む日が増えてきました。1日の気温差が大きいこの季節は、体調をくずしやすいので、気をつけましょう。そして、運動会も10/2(土)にひかえています。練習も増え、体がつかれています。早ね早起きを心がけて、きそく正しい生活をおくりましょう。

大きな病気やけがなく、安全にすごすことができた夏休みでしたね！

夏休み中の健康調べの結果

◇病気

★病気をしなかった人 383人
 ・かぜ 11人 ・腹痛 11人 ・眼科 4人
 ・その他 4人 ・皮膚科 1人
 ☆医者に行った人 19人

◇けが

★けがをしなかった人 321人
 ・すりきず 34人 ・切りきず 15人 ・うちみ 8人
 ・虫さされ 48人 ・その他 2人
 ☆医者に行った人 5人

9月の保健目標 「けがに気をつけて運動しよう」

けがにつながるポイント

一人ひとりのいしきで、けがをする回数をへらすことができます。

けがをしたら、「どこが」「いつから」「どんなふう」にけがをしたのか、保健室で伝えてね。



すいみんぶそくでは
ありませんか？



あつさによる
つかれはないですか？



あさごはんを
ぬいていませんか？



服がゆるい、きつい
かんじはありませんか？



手足のつめは
のびていませんか？



くつひもは
ゆるんでいませんか？

けがをしたら… **まずは「RICE」で応急処置をしよう!**

ライス おうきゅうしょち

R レスト Rest (あんせい)
けがをした場所を
うごかさないようにします。

I アイス Ice (ひやす)
氷ですぐにひやすことで、
なおりが早くなります。

C コンプレッション Compression (あっぱく)
圧迫することで、はれや内出血などの
えんしょうをおさえます。

E エレベーション Elevation (ああげる)
けがした場所を、
心ぞうよりも高い位置にあげます。



よくねむるといいことがいっぱいあるよ!

からだ
体のつかれがとれる

のう
脳がからだの
「てんけん」を
してくれます。

こころ
心がおちつく

きも
気持ちの
コントロールが
しやすくなります。

き
せいり
記おくを整理する

べんきょう
勉強や
おぼえたことが
のう
脳に「ていちゃく」
します。

せいちょう
成長ホルモンがでる

きんにくやほねを
はったつ
発達させる
ホルモンは、
ねているあいだに
たくさんでます。

びょうき からだ まも
病気から体を守る

かんせんしょう
感染症に勝つ
ための
「ていこう力」を
たかめます。

うんどうかいとうじつ
運動会当日まで
しっかりと
たいちょう
体調をととのえて
いきましょう!



おうちの方へ

運動会が近づいてきました。大きなけがや病気をせずに過ごせますように、ご家庭でもお子さんの健康管理、健康観察をお願いします。

- ・毎日の練習で体が疲れています。早く寝るようにご指導をお願いします。
- ・朝食を食べてから、登校させてください。また、バランスの良い食事を心がけてください。
- ・水分補給のための水筒、また必要に応じて、着替えとタオルを持たせてください。
- ・引き続き、毎朝の検温と体調管理をお願いします。発熱や体調不良の時は、無理せずに自宅で休養してください。同居家族の体調不良も同様になります。心配なことがありましたら、担任までご連絡ください。