

ほけんだよい

令和7年9月9日

9月号 保健室

上尾市立上平小学校

2学期が始まりました。久しぶりに学校に子供たちの元気な声が響き渡り、とても嬉しく思っています。2学期は一番長い学期で、校外学習や音楽会など楽しみな行事がたくさんあります。生活習慣を整え、学校生活を元気に過ごせるようにしましょう。

まだまだ 熱中症に注意！



今年は、9月もしばらく暑い日が続くという予報が出ています。規則正しい生活や、水分補給を心がけて熱中症を予防しましょう。

また、夏から秋へ暑さが落ち着く頃にも、「疲れやすい」「だるい」といった症状がでやすいです。秋は、朝晩と日中の気温差が大きかったり、台風などにより気圧が変化しやすく、体の不調があらわれやすくなります。睡眠をしっかりとるようにし、体調を崩さないように十分気をつけていきましょう。

応急手当 ○×クイズ？

次の応急手当は正しい？ それともまちがっている？
○か×かで答えてね。

Q1 すりきずには、すぐに絆創膏を貼る。



Q2 鼻血が出たら、鼻血が上を向く。



Q3 つきゆびをしたら、動かさずによく冷やす。



こたえ

- 1...×
(水道水でよく洗います)
- 2...×
(下を向き、小鼻を強くつまみます)
- 3...○
(無理にひっぱってのはずすのはダメです)

9月の保健目標 けがを予防しよう

／気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

水筒の持ち方に注意しよう

水筒の持ち方で気をつけてほしいことが3つあります。

- ①水筒は、なるべくお腹に抱えないようにすること
- ②水筒を首や肩にかけた状態で走らないこと
- ③遊びや活動の時は、水筒を置くようにすること

特に水筒を首や肩にかけた状態で走ると、転んでお腹にぶつかり大きな事故に繋がる場合があります。毎日持つてくるのは大変ですが、よく注意して持つようにしましょう。



子供の健康のため早期治療をお願いします

むし歯ゼロまであと25人です

歯科健診が終わってから3か月経ちました。むし歯治療は進んでいますか？むし歯はそのままにしていると悪化してしまいます。まだ治療に行っていない場合は、早めに受診しましょう。子供たちの健康のためにどうぞよろしくお願いします。

