



# ほけんだより



令和4年9月1日

吉里小学校 保健室

夏休みがあつという間に終わりに、今日から2学期が始まります。まだまだ日中は暑い日が続きますが、朝はだんだんと過ごしやすくなり、秋の訪れを感じます。今月下旬から運動会の練習も始まります。しっかり寝て、しっかり食べて、水分をしっかりとって、元気にがんばりましょう！

<p><b>9月の保健行事</b>  <small>はついくそくてい しんちよう たいじゅう</small>          発育測定（身長・体重）</p>	<p>9/5          （月）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操服で受けます。</li> <li>・手と足のつめを切っておきましょう。</li> <li>・髪の毛をまとめる場合は下の方でまとめましょう。</li> </ul>
---	-----------------------------	--

## がつこのか きゅうきゅう ひ 9月9日は救急の日



救急とは、急に大変なことが起こったときにそれを救うことです。「9（きゅう）9（きゅう）」という語呂合わせから、9月9日は救急の日とされています。

救急の日には、けがをしたときに、どうやってけがをしたところを手当てするのか知る日でもあります。運動場で転んでけがをしてしまった…。そんなときあなたならどうしますか？保健室に来る前に、自分でもできるけがの手当てがあります。

**すり傷・切り傷**

小さなすり傷、切り傷などのけがをした場合は、すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。水洗いをすることで、傷口とその周りについた細菌を洗い流し、また、傷口が冷えることで痛みをやわらげる効果もあります。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチでおさえながら保健室に行きます。出血が続くときや、傷口が深い場合は、病院に行くようにしましょう。

すり傷 切り傷 → 洗う → 止血

☆9月になっても暑さが続きます。熱中症に気を付けて、水分補給をこまめに行いましょう。

☆引き続き、手洗い、消毒、換気をしっかり行い、コロナウイルス感染症に気を付けて過ごしていきましょう。

## 保護者の方へ

○夏休み、カラーテストの見届けありがとうございました。歯磨き指導で教えていただいた、磨き残しの多かった場所や磨きにくい場所に気を付けながら、歯磨きをすることができていました。これからも朝晩の歯磨きを必ず行い、丁寧に磨く習慣をつけていきましょう。

○2日からすこやかチェックが始まります。生活リズムが乱れていると、体調を崩しやすくなります。夏休みから学校の生活リズムに戻していけるように、栄養、睡眠等、ご家庭でも声掛けをお願いいたします。

○スクール相談員 佐藤礼子先生 来校日 9月8日（木） ご相談したいことがあれば、ご連絡ください。