

# ほけんだより 9月

令和7年8月27日

宮前小学校保健室

いよいよ2学期の始まりです！夏休み中はどんな思い出ができましたか？久しぶりにみんなと会えてキラキラな笑顔の中に、眠そうにしている顔や疲れている顔もちらほら…。まだまだ暑いこの季節、早めに生活リズムを取り戻して、元気に過ごしましょう。

## 抜け出せ！夏休みモード



8・9月の保健目標

「けがに注意して元気に運動しよう」



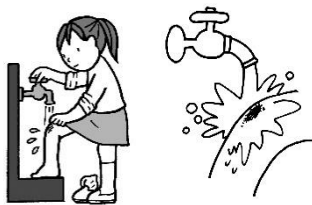
9が2つ並んでいるので「きゅうきゅう」の日です。

学校で生活していると、いろいろな場所でけがが起こります。1学期は272人がけがをして保健室へやってきました。

みなさんは、けがをした時の最初の手当を自分ですることができますか？自分でどんなことができるか、考えてみましょう。

### 【すりきず】

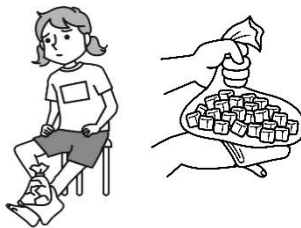
水道で土やよごれが落ちるまできれいに洗う！



\* 土やよごれの中のばい菌がきず口に残ったままだと、消毒しても意味がないよ！

### 【だぼく】

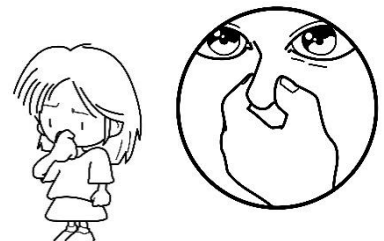
ぶつけたところの色が変わったりはれてきたりした時は、すぐに氷水で冷やす！



\* 時間がたったけがを氷水で冷やしても意味がないよ！

### 【はなち】

鼻のふくらんでいるところを10分間しっかりと押さえる！



\* 何度も指をはなして確認しているとなかなか止まりません。

☆けがをして動けなくなったり、倒れている人を見かけたら、必ずおとな（学校なら近くの先生）に助けを求めましょう。

# 運動会の練習が始まります！

10月4日は宮前小の運動会です。本番はもちろん、練習でも一人ひとりが自分のベストをつくるように、保健室からとおきのアドバイスをお伝えします♪

## 朝ごはん食べたかな？

朝ごはんを食べないと、脳にエネルギーが行かず、全力を出せません。けがもしやすくなります。



## 準備運動はしたかな？

急に体を動かすと、けがをしやすくなります。準備体操で体をあたためることで、スムーズに体を動かすことができます。

## 熱中症対策してるかな？

まだまだ真夏のような暑さが続きます。「あせをかいていなくてもこまめに水分を補給する」「体調が悪い時は無理をしない」ことを心がけましょう。

## 靴のサイズは合っているかな？

脱げたり靴ずれしたりするなどけがの可能性あります。新品の靴は、何度か履いて慣らしておくと◎



足にあった靴をはこう！



- check point //
- ☐ 面ファスナーやヒモで甲を密着できる
  - ☐ かかとの周りがしっかりしている
  - ☐ つま先の部分に余裕がある
  - ☐ 靴底がやわらかい

## 2学期の発育測定のお知らせ

8月29日（金） 5・6年  
9月 1日（月） 3・4年  
2日（火） 1・2年  
3日（水） すまいる



♪体育着を忘れずに  
持ってきましょう！  
♪髪が長い人は結ぶ位置に注意！

## 受診・治療は済みましたか？

1学期の健康診断の結果、受診や治療が必要だったみなさん、夏休み中に病院へ行きましたか？ 受診や治療が済んだら、忘れずに「健康診断結果のお知らせ（黄色やピンクの紙）」を学校まで提出してください。

☆特に、むし歯は放っておいても治りません！まだ歯医者へ行ってない人は、2学期の歯科健診の前に受診しましょう！