

ほけんだより

ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわねんがつはっこう
令和6年9月発行



がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標



きつ
けがに気を付け、
あんぜん せいかつ
安全な生活をしよう

2学期が始まりました。夏休みは、いろいろな体験や経験ができましたか。

2学期は運動会があったり、校外学習・野外活動・修学旅行など学校外に出かけたりと行事が多いです。活動が増えると『けが』も増えます。「まわりの様子をよく見る」「自分に合った靴をはく」「体調を整える」など、気をつけることで防げる『けが』もありますよ。

また、まだまだ暑い日が続くため、熱中症も心配です。毎日、必ず水筒を持ってくるようにして、水分補給をしっかりとしましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

ほれいざい
保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

ひよう
氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷か少し水を袋に入れて使う。

ひ やす じかん
冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

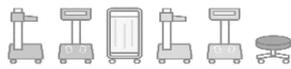
8月21日(水) 薬物乱用防止教室(6年生)を行いました

講師に愛知警察署の早川さんをお招きし、「薬物乱用防止教室」を行いました。

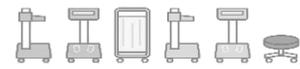
早川さんから、「違法の薬物に手を出さない」「薬物は体や心を壊してしまう」といった薬物乱用の恐ろしさを教えてもらいました。

薬物(覚せい剤や大麻など)は、例え1回だろうと絶対に手を出してはいけません!





がつ ほけんぎょうじ
 ~ 9月の保健行事 ~



9月5日(木)	身体測定(6年)	11日(水)	身体測定(1年)
6日(金)	身体測定(4年)	18日(水)	身体測定(5年)
9日(月)	身体測定(3年)	19日(木)	身体測定(なかよし)
10日(火)	身体測定(2年)		

※3の1は11日(水)に実施します。

2枚の絵を見くらべて、**7つのまちがいをさがそう!**



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

◆◆◆◆ おうちの方へ ◆◆◆◆

- 9月に身体測定を行います。測定後、お子様を通じて健康手帳を返却します。測定結果を確認していただき、健康手帳の最終ページの保護者印(各学年の2学期の欄)に押印またはサインをし、再度学校へ提出をお願いします。
- 9月の野外活動前(5年生)と10月の修学旅行前(6年生)に生活リズム点検カードを実施します。宿泊行事でも元気に活動できるよう、お子様と一緒に生活リズムについて再確認していただきたいです。よろしくお願いします。