

ほけんだより 9月号



令和4年9月9日
屋久島町立神山小学校保健室



おうちのかたにきちんとわたしましょう



今年の夏はいつもより暑く感じましたね。夏休み中は家で過ごすことも多かったのではないのでしょうか。体が暑さになれていない中で運動会の練習が始まっています。感染症と熱中症の対策をしながらの生活は大変ですが、「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気にすごせるように気を付けていきましょう。

9月9日は
きゅうきゅうひ
「救急の日」

運動会前のこの時期は、けがをする人がふえます。けがをしないのが一番ですが、もしものときに自分でできる手当を確認しておきましょう。



あらい

傷口についたすなやどろ、よこれをあらい流す。



おさえる

きれいなタオルやハンカチでおさえる。



あげる

傷口を心そうより高く上げる。(血が止まりやすくなる。)



ひやす

ぬらしたハンカチや、ビニール袋に入れた氷でひやす。



夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は
早めにリセット

栄養のあるものを摂る

豚肉など
ビタミンB₁を多く
含む食材がお勧め



暑くて食欲がわかなくても
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を
試してみよう

【保護者の皆様へ】

※治療報告書を紛失された場合は、担任または養護教諭にご連絡ください。夏休み期間中のお忙しい中、お子様の病院受診をし、治療報告書を提出していただきありがとうございます。まだ提出されていない場合は提出をお願いします。感染症対策へのご協力も引き続きお願いします。

〈裏面も確認してください!〉

お子様の靴のサイズは合っていますか? ランドセルに替えのマスクが入っていますか? 汗ふき用のタオルやハンカチは持たせていますか? エアコン対策の上着もあるといいですね。