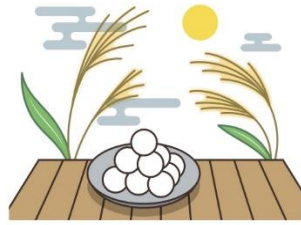


# あおぞら 8・9月

(保健だよ)

令和5年8月 志木小 保健室



長い夏休みが終わりました。みなさん元気に楽しくすごせましたか？すてきな思い出があったら、ぜひ教えてくださいね。

10月の運動会に向けて、これから少しずつ練習が始まります。まだまだ暑い日が続きますので、熱中症には十分注意してください。夏休み中にすずしい家の中ですごす時間が長かった人は、暑さに慣れていない上に体力も落ちている可能性があるため、思わぬけがにも要注意です。生活のリズムを見直し、「早ね・早起き・朝ごはん」でお休みモードの体と心を学校モードに切りかえましょう！

## 9月の保健目標 けがに気をつけよう

学校でけがをしたときは、保健室に行って手当てをしてもらいますよね。でも保健室に来る前に、みなさんが自分たちでできる手当てがあります。それは、きず口を水でよくあらう、血を止めるためにおさえるなどです。けがを早く治すためには、正しい応急手当をすばやくすることが大切です。もちろんけがをしないことが一番ですので、けがの予防も心がけてくださいね。

できるようになろう  
おうきゅうてあて  
**応急手当**

だぼく ねんざ  
打撲・ねんざ

ひやしてあんせいにする  
冷やして安静にする

すり傷  
すり傷

きずぐち すな どろ みず あら  
傷口の砂や泥を水で洗う

きり傷  
切り傷

きずぐち みず あら  
傷口を水で洗い、  
せいかつ 清潔なガーゼなどで押さえる

やけど  
やけど

いたみ がなくなるまで、流水で冷やす

## 8・9月の保健行事

- 8月31日(木) 発育測定(5・6年)
- 9月 1日(金) 発育測定(3・4年)
- 4日(月) 発育測定(1・2年)
- 5日(火) 発育測定(さくら)



けが  
みんなとき?

おぼろげなとき

しゅうい じょうきょう おつ  
周囲の状況を落ち着いて  
みられるように、余裕を  
もって行動しよう。

ゆぜん 油断しているとき

あぶ 「危ないかもしれない」  
かんが と考えて、いつも以上に  
いじょう 安全確認をしよう。

つか 疲れているとき

ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゅういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
よ。睡眠はしっかりと。

## 9月1日は防災の日 9月9日は救急の日

これ、どこにある？

学校の中や、よく行く場所、どこにあるか確認しておきましょう。

### 保護者の皆様へ

☆夏休みのカラーテスター、歯みがきカレンダーにご協力いただき、ありがとうございました。

☆今年も例年にも増して大変暑い夏でした。9月に入っても残暑が厳しいことが予想されます。少しずつ運動会練習も始まりますので、毎日の水筒のご準備、登下校時の帽子の着用をよろしくお願いいたします。