



ほけんだより 9月

柏原東小学校

保健室 9月号

おうちの人と一緒に読んでね。



毎日暑いですね。まだまだ熱中症に気を付けたい時期です。8月後半は「処暑」があります。
 処暑は「暑さが終わる」という意味の言葉です。今年の処暑は8月23日でした。しかし、なかなか
 暑さは和らぎませんね。早ね、早起きをこころがけて生活リズムを整えましょう。

スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を
 防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを
 行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗
 をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりととり、
 体調を整えて運動しよう

健康診断の結果、夏休み中に病院を受診した人へ

1学期の健康診断の結果、夏休み中に病院を受診した人は受診結果の提出をお願いします。

尿検査のお知らせ

9月8日(火)、9日(水)

尿検査1次

全員

9月29日(火)

尿検査2次

該当者

10月14日(水)

尿検査2次もれ

該当者

※前日に尿検査セットを配布します。忘れずに提出して下さい。





けがや体調不良をふせぐ

「あいうえお」!

あ

しのサイズに
合あった
くつを履はこう!



い

つものよう
に早寝早起
朝ごはん!



う

んどう前の
ウオーミング
アップが大切!



え

んぶんも水分と
一緒にとろう!



お

ちついて
行動しよう!



けがの手当てはすぐしよう!

すりきず

きずぐち 傷口を水で洗います。きれいに洗ったらばんそうこうを張って傷口を
かわかさな 乾かさないようにします。



はなぢ

おやゆび ひとさ ゆび 親指と人差し指で、10分ぐらい鼻をおさえていると、とまります。



やけど

すぐに流水で冷やします。痛みがなくなるまで冷やしましょう。

やけどは流水でひやす



だぼく・ねんざ

①冷やす②包帯などで圧迫③心臓より高く④安静

にするとはれや出血をおさえることができ早くなおります。

