

# ほけんだより 9月

H27・8・31

鬼怒川小学校

せい かつ  
生活リズムもとりにぞう!

第2学期が始まって早1週間になります。毎日の生活リズムは、夏休みから学校モードへ切り替わったでしょうか。運動会の練習も開始されますので、しっかり寝る、しっかり食べる、しっかり休むなどの生活で、暑さを乗りきりましょう。



**9月の保健目標**  
からだをきたえよう

運動会の練習で、もちろん体はきたえられますが、勉強の時に机の上に体がクニャクニャ、立っているときに背中が丸く、おなかがでっぱり、ぞうきんをしぼっても、水が切れずにビショビショになるなど、少々筋力不足でしょうか。ふだんの生活の中でも、体はきたえられますね。



## 9月9日は救急の日

あなたが知っている応急手当は、どうですか？

### 応急手当のキホン



あなたの  
応急手当は  
大丈夫？

**つき指**  
つき指は、引っ張っては  
いけない！

副木で固定して冷やします。  
(となりの指と固定する方法もあります)

**やけど**  
やけどに直接水をあてては  
いけない！

水道の流水で、痛みがやわらぐまで冷やします。  
(5～10分が目安)

**歯**  
ケガで抜け落ちた歯を、  
こすり洗いしてはいけない！

歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

**過呼吸**  
ペーパーバック法をしては  
いけない！

過呼吸のときは、落ち着いてゆっくり深く息をします。

### 保護者の方へ

いよいよ運動会の練習が始まります。

今まで以上に水分の補給はもちろんのこと、体調管理が大切になってきます。次の日に疲れを残さないよう、時間の過ごし方や生活の仕方などで気になるところがあれば、ことばをかけてください。

「早ね早起き朝ごはん」の生活ふり返りも行いますので、日々の応援も併せてお願いします。

引き続き水筒持参にご協力をよろしくお願いします。

身体測定が終わりました。

測定結果を持ち帰りますので、学年の2学期の欄を確認し、サイン（押印など）をつけて戻してください。

まだまだ暑い日が続きます。手あらいを含めしっかり予防を！

