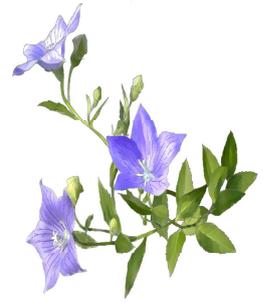




# ひだまり



日光市立大室小学校

保健だより 9月号

**けがを予防し、元気に運動しよう!**

楽しかった夏休みも終わり、いつもの生活が始まりました。みんな一回り大きくなり、元気いっぱい登校しました。夏休みの思い出もたくさんできたのではないのでしょうか。

今年の夏は猛暑で、連日熱中症で搬送されるニュースが流れていましたが、このところ朝晩は随分と涼しく感じられるようになりました。寒暖の差が大きい季節になりますので、体調管理には十分注意しましょう。

2学期はすぐに運動会へ向けて練習する毎日が始まります。長い時間校庭で練習する日も多くなってきますので、早寝・早起き、そして朝ご飯をしっかり食べて登校するなど、体調管理に御家庭の御協力をよろしくお願いいたします。



## 9月のつづやき



「外で子どもたちの姿は全然見かけませんでした・・・」  
「コンビニで会いましたよ」  
「学童に入ってる子も多いですからね」

夏休み中の職員室での会話です。夏休み中は学区内やスーパー等を先生方で巡回します。最近は巡回中、外で遊んでいる子どもに会うことは滅多になくなりました。みんな学童に行っていたり、家の中で遊んで

いたりしているのでしょう。自分が子どもの頃の夏休みと言えば、川遊び、缶蹴り、盆踊り、肝試し、おに虫取りなど朝早くから夕方暗くなるまで外で遊んでいたことを懐かしく思い出します。不安な事件や事故も多く、安心して子どもたちだけで遊べない今の時代をちょっと淋しく感じることもあります。とは言え、夏休みがわくわくする季節であることに違いはないのかもしれないね。

夏休み明けの子どもたちは、みんな一回り大きくなって登校してきました。どんな夏休みだったのか、楽しみに聞かせてもらおうと思っています。



9月9日は救急の日



9月9日は「9」が二つ重なるので「救急（きゅうきゅう）の日」です。すり傷や鼻血、火傷などの、簡単なけがの手当ての方法を覚えておきましょう。



◎やけど

痛みがひくまで、15分以上しっかり冷やしましょう。水ぶくれは自分でつぶさないようにします。ひどい時は早めに受診しましょう。

◎鼻血

小鼻を押さえて下を向きます。鼻血を飲み込むと気分が悪くなるので、上を向いたり、仰向けに寝たりしません。ティッシュを詰めるのもよくありません。

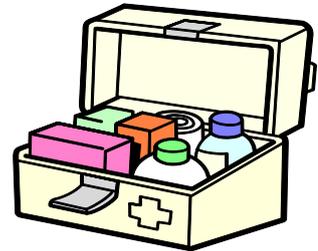


◎すり傷

傷口が泥や砂で汚れていた時は、水道できれいに洗いましょう。傷によっては、消毒・軟膏などで手当てをします。



救急箱の中身も点検しましょう！



○体温計・包帯・消毒薬・ガーゼ・ばんそうこう・はさみ・綿棒・外用薬品・簡単な内服薬等が入っているとよいですね。

9月1日防災の日 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先をしっかりと覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と災害時の行動についてしっかりと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品をきちんと用意しておきましょう</p>
----------------------------------	---	---------------------------------



学校では運動会の練習が本格的に始まります。水筒持参の他に、汗拭き用のタオルを持たせたり、着替えを持たせたりなど、汗や暑さ対策をお願いいたします。

