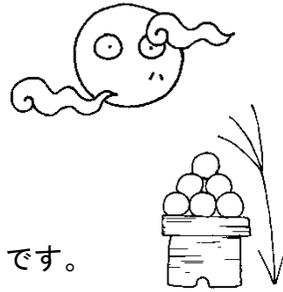


# ほけんだより 9月

令和元年 9月  
一丘小学校 ほけんしつ

夏休みが終わり、2学期がスタートして1週間がたちました。  
教室にもクーラーが付き、みんな快適に過ごせているようですね😊



2学期がはじまり、体調不良を訴える子や、欠席者もちらほら…  
まだまだ学校生活のリズムに、体がついていけない子もいるようです。  
基本はやっぱり、「早寝・早起き・朝ごはん」です。生活習慣を見直しましょう！

そして、運動会の練習も始まります！！

9月になったものの、まだまだ暑さは続きます…。熱中症にも注意が必要です。  
暑い中での練習は、とっても疲れます。こまめな水分補給と、「ちょっと気分が悪い…、  
しんどい…」と感じたら、無理せず先生に言って休憩しましょう。



練習中、のどがカラカラで「お茶ない～、もうなくなっ  
た～」ということにならないように、重たいけれど、水筒  
は毎日忘れずに持ってくるようにしましょうね。

## ねむる ということ…

「ねむり」は私たちのからだや心の活動に大きくえいきょうを与えます。  
とくに、成長期のみんなにとって、夜たっぷり眠ることは、  
心とからだの成長に、とても大切なことです。

たとえば、1日に8時間のすいみんをとるとすると、人生の3分の1は眠っていることにな  
ります。人生が90年だとしたら、30年は眠っていることになります。  
「ええっ！長い！」と思うよね。でも それだけ、すいみんが大切だということです。

## 夜、ぐっすりとねむるために…

- ・昼間からだを動かす。 ・朝ごはんをしっかり食べる。
- ・早めに夜ご飯を食べて、お風呂に入る。
- ・寝る前に、ゲームやケータイ・スマホを見ない。



# 9月9日は 救急の日



けがをしたらどうする？

運動会の練習が始まると、いつもよりけがをする機会が増えてしまうかもしれませんよ  
ね…。大きなけががないのが1番ですが、もしけがをしてしまった場合、自分にどんな  
手当てができますか？下のクイズの ① か② どちらが正解か考えてみてね😊

\* 1 問目：運動場で転んでひざをすりむいた！（すりきず）

- ① まずは、血を止めるためにばんそうこうをはる。
- ② まずは、水道水でよごれを洗い流す。



\* 2 問目：ボールが当たって、鼻から血がでてきた！（はなぢ）

- ① 鼻をつまんで、上をむく。
- ② 鼻をつまんで、下をむく。



\* 3 問目：ドッチボールで、ボールをうけたときに指を痛めた！

- ① 氷水などでしっかりと冷やす。（つきゆび）
- ② 痛めた指をかるくひっぱる。

※ 答えは、ほけんだよりの右下にあります。全問正解できたかな😊？

だぼく・ねんざ・つきゆびは…

**RICE 処置 が基本！！**



Rest：動かさず、安静に！

Ice：氷水などで冷やす！

Compression：包帯などで圧迫する！

Elevation：けがしたところを心臓よりも高く！

## < 保護者のかたへ >

\* 4～6月の健康診断の結果のお知らせを受けて、夏休み中などに  
医療機関を受診した方は、受診報告書を学校までお持ちください。



\* 9月の1週目に、2計測（身長・体重）を行います。子どもたちが  
持ち帰ります「からだの発育」をご確認いただき、再度学校へご提出ください。

※クイズの答え 1問目：② 2問目：② 3問目：①