

ほけんだより

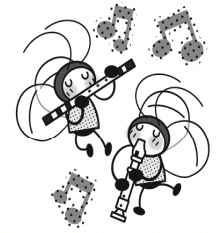
2019.9.2 No.5
鹿嶋市立中野西小学校
養護教諭

二学期のはじまりです！

日中は暑い日が続いていますが、朝夕の風に秋の気配を感じます。秋の始まりを告げるコオロギやスズムシの声も聞こえ始めました。

みなさんは充実した夏休みを過ごせましたか？

2学期がスタートし、さっそく運動会に向けて練習が始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識することで生活リズムを整え、早く学校生活に慣れましょう。



水筒持参のお願い

まだまだ暑い日が続きます。水道水も飲用できますが、特に運動会の練習中は水筒を持参し、こまめに水分補給ができるようにしましょう。水筒には水・お茶・薄めたスポーツドリンクなどを用意してください。必要に応じて汗ふきタオルや着替えも持ってきてきましょう。

擦り傷や切り傷の手当て

傷口に付いたゴミやバイキンを洗い流すために、水道水でよく洗います。

ケガは細胞が傷ついた状態です。この細胞には自分で自分を治す力があります。血液中にいる「白血球」がバイキンと戦い、「血小板」が傷口をふさいで、傷ついた細胞の修復をサポートします。

みなさんの体にはこんなにすごい力があるので、ちょっとしたケガなら何日か経つと治ってしまいます。ケガをしたときは傷口の汚れやバイキンをきれいに洗い流して、細胞たちを助けてあげてくださいね。

9月のほけん行事予定

4日（水）発育測定

9日（月）せいけつ調べ

18日（水）視覚検診※

※1年生のみ

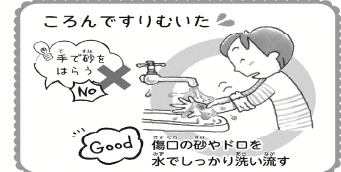
9月9日は救急の日

発育測定の際に、「自分でできるケガの手当て」について話をする予定です。

ご家庭でも救急箱の中身や食料品の備蓄を確認したり、緊急時の避難場所や集合場所、連絡方法などを話し合ったりする日にしてください。

10月4日には地域防災訓練が実施されます。ご都合のつく方はぜひご参加ください。

正しい応急手当



健康手帳の返却と確認事項

9月初旬に、健康手帳を返却します。右のページを確認し押印の上、早めに学校へ提出してください。

P4 発育と肥満度の記録

P25 健康度判定(体カテスト)の記録