

# ほけんだより



# 9月



鹿嶋市立高松小学校 保健室

2学期がスタートし2週間がたちましたが、夏休み前の生活リズムに戻すことができましたでしょうか？

9月もまだまだ暑い日が続きます。運動会の練習も始まり、新学期疲れで体調を崩しやすい時季ですので、休養・睡眠・栄養を十分にとり、元気に2学期をスタートさせましょう！



## 準備をしっかりと整えて・・・ もうすぐ **運動会**

- 水分補給の水筒（学習用と運動用の2本）
- 汗をかいたときに使うハンカチ・タオル
- 着替え（必要に応じて）
- 自分の足に合った靴



も たいせつです！

を準備し、熱中症やけが・体調不良にならないように心がけましょう。

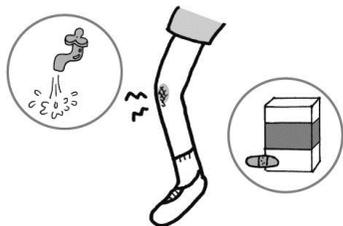


「あせもがかゆい」「汗がしみる」といって保健室に来る人が増えています。汗をかいたらタオルやハンカチでよくふいて、肌を清潔にしてください。タオルを水で濡らしてふくのも効果的です。かゆみや炎症がひどい場合は、病院でみてもらいましょう。

こんなとき、正しい手当ては？

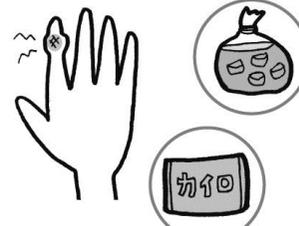
## 救急処置ミニクイズ

①転んですりむいた！



- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
- B. すぐに傷口にばんそうこうをはる

②つき指をした！



- A. 指をあたためてから引っぱる
- B. 指を冷やしてから固定する

③頭にこぶができた！



- A. 冷たいタオルをあてる
- B. あたためいタオルをあてる

④足がつった！



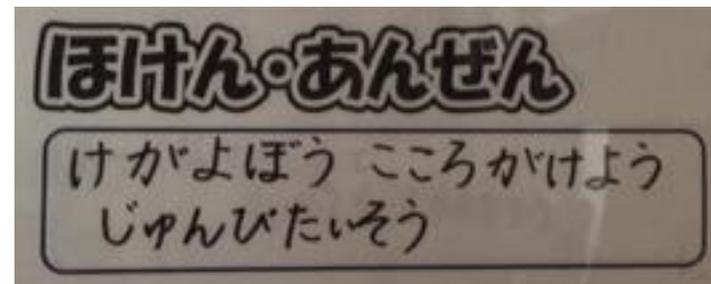
- A. 冷やしながらかたくたたか
- B. あたためながらマッサージする

## 感染症情報



現在、鹿嶋市では流行していませんが、茨城県内では「インフルエンザ」がすでに発生しています。

- 発熱などの症状に注意しましょう。
- 体調が悪い場合は無理せずに、おうちで様子をみましょう！



毎月、保健委員会の児童で今月の目標を決めています。今月は運動会に向けての内容です。俳句の5・7・5のリズムにしました。