



令和8年9月4日（金） NO.7 万場小学校 保健室

2学期が始まって1週間がたちました。学校モードの生活にはなれてきましたか？2学期は運動会や修学旅行、さつまいもの収穫祭など、みなさんが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調をくずさないように「早ね・早おき・朝ごはん」で生活リズムを整えて、元気にすごしましょう！

運動会の練習が始まります！



水分ほきゅう！

運動会練習では、いつもよりたくさん汗をかきます。「のどがかわいたな～と感じたときには、すでに体はカラカラの状態です。のどがかわいていなくても、練習の前や休けい時間に必ずお水やお茶、スポーツドリンクを飲みましょう。補充用の水分を用意できるとよいと思います。

はやくねる！

すいみん不足の人は、熱中症になりやすくなってしまいます。練習中に集中力がきれてケガをしてしまうかもしれません。運動会練習中は、いつもより早めにねて、体力をしっかりと回復しましょう。

あさごはん！

朝ごはんを食べないと、頭も体も動きません。エネルギー不足のまま運動すると、体調をくずしてしまいます。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。たくさん動いて筋肉のつかれがたまったときは、くだもの（ビタミン）を摂るのがおすすめです！



* 健康カードの確認をお願いします

本日、健康カードを配付しました。8月31日（月）に行われた発育測定（身長・体重・視力）の結果が記入されていますので、お子さんと一緒に成長の様子を確認してください。確認後は、保護者印を2学期の欄に押していただき、**9月11日（金）**までに担任へ提出をお願いします。

* 靴や服のサイズ確認をお願いします

夏休みを終え、身体が大きく成長した人もいます。うわばきや運動靴、体育着のサイズが合っているか、ご家庭で確認をお願いします。

* 治療報告書の提出をお願いします

夏休み中に医療機関を受診し、治療が完了した場合は、「治療報告書」を提出してください。また、まだ治療が終わっていない・受診していない場合には、早めの受診をお願いします。

がつ ほけんもくひょう き うんどう
9月の保健目標・・・けがに氣をつけて運動しよう！

＋ 応急手当クイズ

とも
友だちがケガをした！
どうする!?

たいへん とも おうきゅうて あて
大変です！ 友だちがケガをしました！ あなたが応急手当を
して、友だちを助けてあげてください。正しい応急手当ができれば、痛みを和らげたり、回復を早めたりすることができます。

ふ だ ただ おうきゅうて あて あらわ
吹き出しに正しい応急手当を表す
セリフを入れましょう



すりむいた！



ねん挫した！



血が出た！



どっちかな？

- ① 保健室から消毒水を借りてくる！
- ② 水で洗って傷口をきれいにしよう

正解 ②

どっちかな？

- ① 冷やして、無理に動かさないようにしましょう
- ② 肩を貸すから、急いで保健室まで行こう！

正解 ①

どっちかな？

- ① 傷口を洗って、ハンカチで押さえよう！
- ② 傷口に触らないように、血をふき取ろう！

正解 ①

傷口に砂などが

ついたままだと、ばい菌が入って悪化する可能性があります。消毒水は傷を治す細胞を壊してしまう場合があるため、無理に使わなくても良いです。まずは流水で砂などを洗い流して清潔にしましょう。



ひねった時は、関節を支える靱帯などが傷ついた状態です。骨折している可能性もあります。無理に動かすと、痛みが強くなったり治りが遅くなったりします。安静にさせ、氷水などで冷やして痛みや腫れを和らげましょう。



まずは水で洗い、傷口にばい菌が入らないようにします。その後、清潔なハンカチなどで5分以上、血が止まるまで強く押さええます。血液は高いところから低いところに流れやすいため、傷口を心臓より高く挙げると止まりやすいです。



* 今月のスクールカウンセラー来校日・・・9月11日(金) 10:00～16:00

お子さんのことで「何か気になること」など、日常の悩みや不安を「解消する方法」として、お気軽にご利用ください。面談の予約は、担任または養護までご連絡ください。

☎ 57-2320 (万場小学校)