

ほけんだより 9月号

上岩出小学校 2021年9月2日 ほけんしつ発行

さあ！上小のみなさん、2学期の始まりです。
猛暑日の続いた夏休みでしたね。心にも、体にもエネルギーを蓄えることのできた夏休みだったでしょうか？

2学期開始のこの時期は、夏の疲れがあること、1日の気温差があることなどから、とても疲れやすいです。自分の体調にいつも以上に気をつけましょう。また、夏休みの生活から学校生活へのリズムを切り替えて、2学期も元気に自分のペースでがんばっていきましょうね！



2学期スタートです！心も体もまずは準備から！



その1 ケガを防ぐ

筋肉がほぐれ、関節も動きやすくなるので、ねんざなどのケガをしにくくなります。

その2 体の調子をチェックする

その日の自分の体調を確認できます。しんどいなと感じたり、体のどこかが痛いなどと思ったら無理せずに休みましょう。

その3 心の準備をする

少しずつ体を動かすうちに「さあ運動を始めるぞ！」と気持ちも整っていきます。やる気がわいて、いい記録につながるかもしれませんね。

「めんどうさいなあ」と思わず、運動をがんばる前にはしっかり行きましょう



9月の予定

9月 2日	二計測 (3・4年生)	27日	視力再検査 (1・2年生)
3日	二計測 (1・2年生)	28日	視力再検査 (3・4年生)
6日	二計測 (5・6年生)	29日	視力再検査 (5・6年生)

9月9日は…救急の日です！

こんなとき、どうしたらいいのでしょうか…？

いつでもどこでけがをしてしまうのかわかりません。

けがをしてしまったときの対処法を覚えておきましょう。

◆ 鼻血が出てしまった…



鼻をつまんで下を向きましょう！
上を向いたり、横になったり、ティッシュを詰めたりしないでおきましょう。(どのほうへ血が流れ気持ち悪くなります)



◆ 転んですりむいてしまった…



水で土や砂を落としてきれいにしよう
傷口を洗うと、水の冷たさで血管が縮まるので出血が早く止まります。



◆ 目にホコリやゴミが入ってしまった…



目はこすらず、水の中でまばたきをしよう！
角膜を傷つける恐れがあるので、目はこすらないように。洗面器に入れた水の中で、まばたきすると洗い流せます。



◆ 指を突いてしまった…



ひっぱらず、すぐに冷やしましょう。
突き指した指をひっぱったり、無理に動かしたりすると、関節周囲の組織がさらに損傷する可能性があります。

