

ほけんだよい



2学期が始まって、1週間が過ぎました。残暑はまだまだ厳しいものの、朝夕の涼しい風に少しずつ秋の気配を感じるようになりました。

とはいえ、まだまだ暑い日が続いています。こまめに水分を摂取し、熱中症に注意しながら、クラブ活動や体育大会の練習に取り組みましょう。



☆9月の保健行事予定☆

日	曜日	行事	対象学年	連絡事項
1,2	火, 水	尿検査1次	全学年	
3	木	歯科検診	全学年	当日の朝は必ず、歯を磨いて来てください。
15,16	火, 水	尿検査2次	1次の未提出者、再検査者	
30	水	眼科検診	1年生	

＼体育大会の練習が始まります！！／

体育大会の練習に備えて準備をしましょう。

○爪を切短くする。

爪を切ることによって、自分自身のけがの予防だけでなく、友達を傷つけないことにつながります。

○水分は多い目に持ってくる。

万が一、水筒の中がなくなってしまった場合は、新しくできたウォータークーラーの水を飲みましょう。ただし、ウォータークーラーを飲むときは、コップか水筒に入れて飲みましょう。

○睡眠をしっかり取る。

最低でも、7～8時間は睡眠をとるようにしましょう。

○朝ご飯は毎朝、必ず食べる。



覚えておこう 自分でできる応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!

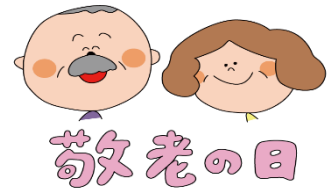


流水で痛みがやわらぐまで冷やす

9月1日は「防災の日」です。大正12年9月1日に関東大震災が発生しました。その大惨事を忘れないため、また、この時期は台風の被害が多い時期であることから、9月1日が定められました。
この日に、あらためて災害への備えを少し考えてみましょう。



9月21日は「敬老の日」です。
人生の大先輩を敬い、長寿をお祝いする日です。
祖父母に普段は言えない、感謝の気持ちを伝えましょう。



9月22日は秋分の日です。秋分の日には太陽が真東から登って、真西に沈み、昼と夜の長さがほぼ同じになる日です。
この日を境に、少しずつ寒さが増していきます。
朝夕と昼の温度差から、体調を崩しやすい時期になりますが、体調管理をしっかりし、体調を崩さないようにしましょう。

