

ほけんだより

家庭数

令和6年8月29日 No.7
朝霞市立朝霞第二小学校
保健室

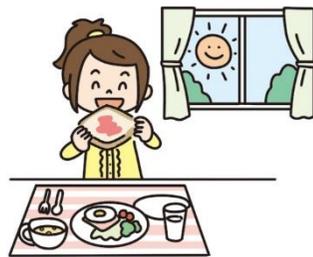
9月の保健目標:けがを予防しよう



2学期のスタートです!

楽しかった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。順調なスタートを切るために、次のことに気をつけましょう。

- 早めに布団に入り、夜ぐっすり寝る
- 朝ごはん・夕ごはんをしっかりと食べる
- おやつを食べすぎない
- 外遊びやスポーツをする
- 長い時間ゲームをしたり、動画を見たりしない



9月9日は救急の日。けがの手当て、正しくできますか?

ぶつけた、ひねった、やけどした…。けがをしたときに「冷やす」ことは多いです。正しく効果的に冷やすことができるよう、次のことを知っておきましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

氷のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

まだまだ暑さに注意しましょう!

夏休みが終わっても、まだしばらくは暑い日が続きます。引き続き、熱中症に十分に注意しましょう。



<こんな人は特に注意>

- ・夏休み中、生活リズムが乱れがちだった
- ・夏休み中、すずしい室内で過ごすことが多かった
- ・かぜなどで体調がすぐれない

<こんなことに注意しよう>

- ・暑さに慣れていないとき、体調が悪いときは無理をしない
- ・外で活動するときは、帽子をかぶり、水分補給や休憩をこまめにとる
- ・「おかしいな」と思ったときはすぐに先生に伝える

<学校では・・・>

- ・毎日、WBGT（暑さ指数）を計測し、計測値が31を超えていたら、外での活動を中止します（外に赤い旗を立てるので、確認してください）。
- ☆外遊びができる日でも、水分補給や休憩などの対策を忘れずに行いましょう。

身体計測を行います

8月30日(金)	5・6年生	・体育着を忘れずに ・女子は頭の上で髪を結ばないようにしよう
9月3日(火)	3・4年生	
9月4日(水)	1・2年生・あすなる	

5年生 脊柱側弯症検診のお知らせ

日時：9月20日(金)

場所：朝霞第二小学校

対象：5年生と昨年度欠席者

欠席した場合、保護者引率で、受診することになります。(9月30日 朝霞市民会館)