

ほけんだより 9月



さいたま市立与野南小学校
保健室
令和8年9月1日(火)

なが なつやす ま お に がつき はじ なつやす こころ からだ
長かった夏休みはあっという間に終わり、二学期が始まりました。夏休みは心も体もリフレッシュできましたか。みなさんがどんな夏を過ごしたのか、ぜひ聞かせてくださいね。まだまだ暑い日が続きます。生活リズムを整えながら、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

9月9日

救急(きゅうきゅう)の日

「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、この日を「救急の日」といいます。
しょうわ ねん こうせいろうどうしょう さだ
昭和57年に厚生労働省によって定められました。

きゅうきゅう きゅう びょうき ひと け が ひと おうきゅう て あ
救急とは、急に病気になった人や怪我をした人に応急の手当てをすることです。
この機会に、自分でできる正しい応急手当を確認しましょう。

★すりきず★

きず ぐち よご すいどうすい あら
きず口の汚れを水道水でよく洗い流しましょう。そのあとは、ほけんしつ しょうどく ばんそう こう
保健室やおうちで、消毒や絆創膏をはるなど、きずに合った手当をしましょう。



★鼻血(はなぢ)★

いすに座って、すこし下を向いて、こばな
て、小鼻をしっかりとおさえます。鼻をおさえているときは、くち いき
きは、口で息をしましょう。



★だぼく・ねんざ★

ぶつけた・ひっぱられた・ひねった、などのけがです。なるべく動かさないようにしてよく冷やしましょう。無理にひっぱって伸ばすと治りにくくなります。



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のけがや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の習慣を見直してみましょう。



けがをしないように
きをつけよう



うんどう ぜんご
運動の前後はストレッチを行い、けがを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



よくし すいみん
食事と睡眠をしっかりと、体調を整えて運動しよう

からだ ちょうし 体の調子を

ととの 整えよう！



9月は、まだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏のつかれが残っているのかもしれません。楽しい夏休みの後は、知らず知らずのうちに生活リズムが乱れたり、つかれがたまったりします。そんなときは、こんなことに気をつけて、体の調を整えましょう。

① 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)



② 予定をつめこみすぎない



③ お風呂にゆっくりつかる



④ ぐっすり眠る (寝る前に
スマホやパソコンは見ない)



がっき ほけんぎょうじ 2学期の保健行事

10月 2日 (金) :	はついくそくてい 発育測定	4・5・6 年生
10月 8日 (木) :	はついくそくてい 発育測定	2・3 年生
10月 9日 (金) :	はついくそくてい 発育測定	1 年生・5 くみ
10月 29日 (木) :	しか けんしん 歯科健診	1・2・3 年生 5 くみ
11月 26日 (木) :	しか けんしん 歯科健診	4・5・6 年生

うわば くつ
上履きや靴のサイズは
あし あ
足に合っていますか？



サイズが合わない靴を履いていると、足の成長を妨げたり、思わぬけがを引き起こす原因になったりします。
小さすぎてかかとをふんだり、大きすぎてブカブカな状態になっていないか、ときどき
おうちのひととチェックをしましょう。

保護者の方へ

いつも学校保健への御理解・御協力ありがとうございます。

- * 緊急連絡先等の変更がありましたら、担任を通してお知らせください。
- * 1 学期の健康診断で異常が見つかり、夏休み中に受診をした方は、医師に記入していただいた疾病通知を学校まで御提出ください。

2 学期もよろしくお願いいたします。