



令和5年9月発行
NO.4

福平小学校保健室

2学期がスタートしました。今年は「地球の沸騰化」ということばが聞かれたようにとても暑く、それもまだまだ続きそうです。2学期は行事がたくさんあります。次のことに気を付けて、元気に学校生活を送りましょう。



● **早寝早起き朝ごはんを心がけよう。**



まだまだ暑く、疲れもたまりがちです。早めに休んで、朝ごはんもしっかり食べることで、体調不良やけがを防ぐことができます。

● **体育の時は準備運動をしっかりとやろう。**



けがや体調不良をふせぐことができます。あとから筋肉痛にならないように、整理運動もできたらいいですね。

● **熱中症に気をつけよう。**



熱中症で亡くなる悲しいニュースもありました。学校には必ず水筒を持ってきましょう。中身は水やお茶、スポーツドリンクでもいいです。また、熱中症予防には朝のおみそ汁がおすすめです。

また、熱中症予防には朝のおみそ汁がおすすめです。

● **身なりをととのえよう。**



つめはのびていませんか。長い爪は不衛生なことはもちろんですが、自分がけがをしたり、人にけがをさせたりする危険があります。



また小さくなり靴のかかとをふんでいる人も見かけます。自分に合ったくつを正しくはきましょう。

生活リズムチェックがあります！

2学期が始まり、暑い日も子どもたちはがんばって登校していますが、急に気分が悪くなってふらふらしたり、吐いてしまったり、脳貧血をおこしてしまったりする子どもいます。暑さが原因の場合も多いですが、背景に睡眠不足や朝食抜きもみられます。また動画、ゲーム等メディア視聴の様子はいかがでしょうか。

学校生活は体力を使います。そして成長期の子どもたちには栄養・休養・運動がとても大切です。2学期がスタートしたばかりの今、生活リズムチェック（9/5～6実施）を通して、気をつけてほしいと思っています。



けがに気を付けよう！



9月9日は救急の日です。学校でも日々いろいろなけがで保健室にやってきます。1学期のけがの来室者は2435人。小さなけがが多いですが、ときには病院に行くような大きなけがもあります。そして、防ぐことができるけがもたくさんあります。大きなけがにつながらないように、自分で気を付けられることから注意しましょう。まずは、落ち着いて歩いて行動しましょう。

👉 1学期、福平小学校ではこれらがすべて起こりました。2学期は気を付けられるかな？

そのケガ、どうすれば防げた？



授業に遅れそう而走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねざした



////////////////////
自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

9月24日～30日は結核予防週間！ 『結核は日本と世界の重大な感染症です』

結核とは、「結核菌」という細菌による慢性感染症です。現代の日本でも、1年に約12000人の新しい患者が発生し、約1800人が命を落としています。薬を飲めば完治できますが、昔の病気と違っていたらまちがいです。



- こんな時は病院にいきましょう

 - * 咳が2週間以上続く
 - * からだがだるい
 - * 急に体重が減る