

# ほけんだより

令和元年9月3日  
流山市立小山小学校  
保健室

なが なつやす お  
長い夏休みが終わりました、普段できないことに挑戦したり、  
たの おも で つく  
楽しい思い出を作ったりできたでしょうか。2学期は運動会や校外  
がくしゅう きょうし  
学習などの行事がたくさんありますね。みなさんの頑張る姿や活  
やく すがた み たの  
躍する姿を見ることを楽しみにしています。

## \*\*\* 9月の健康診断日程 \*\*\*

- 3日（火）発育測定 1年・みずぎ学級
- 4日（水）発育測定 4年・6年
- 5日（木）発育測定 2年・3年
- 6日（金）脊柱側弯症検診 5年
- 9日（月）発育測定 5年

## 運動会の練習が始まります

まだまだ暑い日が続くと思われまので、水分補給をこまめに行うようにしましょう。  
また、外での練習のあとはたくさんの汗をかいています。そのままにしておくと、エ  
アコンで体が冷えて腹痛を起こしたり、風邪をひいたりしてしまうことがあります。  
着替えや汗拭きタオルの用意をするようにしましょう。

### ～おうちのかたへ～

水分補給をできるように必ず水筒を持たせてください。たくさん汗をかく時期はスポーツドリンクも有効ですが、口内の環境が酸性にかたむきむし歯ができやすくなります。うがいをするように心がけると安心です。また、運動会の練習で、いつもより疲れがでると思われまので、ご家庭ではリラックスできる時間をとっていただき、早めに寝かせるなど十分な休養をとるようご協力をお願いいたします。



## 9月9日は「救急の日」～こんな時、どうする？～

やけどをした時



水道水を出しっぱなしにして5分以上冷やします。（15～20分が目安）

すり傷ができた時



傷口やその周りを水で洗い流します。砂がなくなるようにジャブジャブ洗いましょう。

鼻血が出た時



顔を下向きにし、親指と人差し指で鼻を強くつまみます

足をひねった時



氷などで冷やします。けがをした部分は無理に動かしたり温めたりしません。

頭をぶつけた時



冷やしてしばらく安静にします。少し時間がたってから頭痛やほろけが起きたときは、先生やおうちの人にすぐ伝えます。

口をけがした時



水道水でうがいをします。出血があれば、きれいなガーゼやハンカチなどでおさえて止血します。

## ～ハンカチをありがとうございました～

7月のほけんだよりでお知らせしたところ、たくさんのハンカチが保健室へ届きました。大切に使用させていただきたいと思ひます。ありがとうございました。

